

RESET HORMONALNY 40+:

Dlaczego Twoja Dieta
Przestała Działać

KONKRETNY PLAN NA WAGĘ,
ENERGIĘ I PEWNOŚĆ SIEBIE
— BEZ KOLEJNEJ DIETY CUD.



ZROZUM
SWOJE CIAŁO



ODKRYJ,
CO NAPRAWDĘ
DZIAŁA



POCZUJ
ZNÓW ENERGIĘ
I KONTROLĘ

ZDROWIE

RÓWNOWAGA

DOBRE SAMOPOCZUCIE

PEWNOŚĆ SIEBIE



WIEDZA
MOTYWACJA
REALNE
ROZWIĄZANIA



Krótką, ważną informacją

„Reset Hormonalny 40+” to poradnik edukacyjny. Wyjaśnia, co najczęściej zmienia się w ciele kobiety w okresie perimenopauzy i menopauzy, i podpowiada proste, codzienne kroki dotyczące jedzenia, ruchu i snu.

To nie jest porada medyczna. Poradnik nie postawi diagnozy, nie leczy i nie zastąpi opieki wykwalifikowanego specjalisty. Każde ciało i każda historia zdrowia są inne.

Zanim wprowadzisz duże zmiany w diecie, ćwiczeniach lub suplementach, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym (GP), pielęgniarką w przychodni (practice nurse) albo farmaceutą – zwłaszcza jeśli jesteś w ciąży, chorujesz przewlekłe, przyjmujesz leki na stałe lub miałas kiedyś zaburzenia odżywiania.

Jeśli zauważysz nowe, silne lub niepokojące objawy – na przykład bardzo obfite albo nieregularne krwawienia, krwawienie po menopauzie, ból w klatce piersiowej albo przygnębienie, które nie mija – jak najszybciej skontaktuj się ze swoim GP lub zadzwoń pod NHS 111.

Autor nie jest lekarzem. Poradnik zamienia ogólnie dostępne informacje o zdrowiu kobiet w średnim wieku na jasne, praktyczne kroki – i pomaga lepiej przygotować się do rozmów z lekarzem.

Wizyta u lekarza po angielsku? W NHS możesz bezpłatnie poprosić o tłumacza (interpreter) na wizytę u GP. Powiedz o tym w recepcji przy zapisywaniu się na wizytę.

Spis treści

Wstęp	1
To nie Twoja wina (i nie wina Twojej diety)	
Rozdział 1	3
Dlaczego Twoje ciało po czterdziestce gra według innych zasad	
Rozdział 2	5
Sprawdzam: czy to naprawdę perimenopauza?	
Rozdział 3	7
Zapomnij o liczeniu kalorii: dlaczego deficyt działa przeciwko Tobie	
Rozdział 4	9
Trenuj, żeby budować, a nie żeby się wypalić	
Rozdział 5	11
Sen i kortyzol: niewidzialny sabotażysta odchudzania	
Rozdział 6	13
Hormonalny brzuch: dlaczego tłuszcz się przenosi i co naprawdę pomaga	
Rozdział 7	15
Gdy dieta i treningi nie wystarczają: badania, suplementy, rozmowa z lekarzem	
Rozdział 8	18
Twój 30-dniowy reset: plan działania krok po kroku	
Zakończenie	20
To nie koniec – to nowy początek	
Źródła i dalsza lektura	22
Gdzie dowiedzieć się więcej	

WSTĘP

To nie Twoja wina (i nie wina Twojej diety)

Robisz wszystko tak samo jak dziesięć lat temu. Ta sama dieta, która kiedyś działała. Te same ćwiczenia – a może nawet cięższe. Jesz mniej niż kiedyś, regularnie się ruszasz, odpuszczasz wieczorne przekąski... a waga stoi w miejscu. Albo, co gorsza, powoli rośnie. I jest jeszcze coś najdziwniejszego: tłuszcz się przeniósł. Prosto na brzuch, w miejsce, w którym nigdy go nie było – niezależnie od tego, ile ważysz.

Jeśli myślisz sobie „coś jest ze mną nie tak” albo „brakuje mi silnej woli” – zatrzymaj się. To dokładnie ten moment, w którym większość kobiet skręca w złą stronę. Jeszcze bardziej ograniczają jedzenie, dokładają kolejne treningi cardio i obwiniają się za „brak dyscypliny”. A efekt jest odwrotny od zamierzonego: więcej zmęczenia, więcej frustracji i ta sama (albo wyższa) liczba na wadze.

To nie jest problem silnej woli. To problem biologii – i nikt Cię przed nim nie ostrzegł. Twoje ciało po czterdziestce gra według zupełnie innych zasad niż w wieku 25 czy 30 lat. Spada poziom estrogenu, insulina działa inaczej, kortyzol mocniej reaguje na stres, a sen – który kiedyś w pełni Cię regenerował – teraz często zawodzi, nawet gdy kładziesz się spać o rozsądnej porze. Razem tworzy to dokładnie takie warunki, w których Twoje dawne sposoby na odchudzanie po prostu przestają działać. Nie dlatego, że robisz coś źle. Dlatego, że zmieniły się zasady gry, a Ty wciąż korzystasz ze starej instrukcji.

Dobra wiadomość jest taka, że możesz z tym naprawdę dużo zrobić. Gdy zrozumiesz, co dokładnie dzieje się w Twoim ciele – nie w ogólnikach, ale w konkretnych, nazwanych mechanizmach – możesz dopasować swoje działania do nowej rzeczywistości, zamiast walczyć z nią na ślepo i tracić motywację co kilka tygodni.

To nie jest kolejna modna dieta i nie znajdziesz tu obietnicy „minus 3 kilogramy w tydzień”. Nie znajdziesz też ogólnych rad w stylu „jedz zdrowo i więcej się ruszaj” – słyszałaś to sto razy i dobrze wiesz, że to za mało.

Zamiast tego dostajesz konkretny, praktyczny plan: co jeść i w jakiej kolejności, jak ćwiczyć, żeby budować, a nie wypalać się, jak spać głębiej mimo wahań hormonów i jak rozmawiać z lekarzem, żeby nie zbył Cię zdaniem „to normalne w Pani wieku, proszę trochę schudnąć”.

Każdy rozdział kończy się częścią „Zrób to dziś” – jednym konkretnym krokiem, który możesz wykonać od razu, bez czekania na „idealny moment”, który i tak nigdy nie nadchodzi. Bez teorii dla samej teorii. Bez lania wody.

Zacznijmy od najważniejszego: od zrozumienia, dlaczego Twoje ciało zmieniło zasady gry – i dlaczego ta wiedza jest fundamentem wszystkiego, co dalej.

ROZDZIAŁ 1

Dlaczego Twoje ciało po czterdziestce gra według innych zasad

Zacznijmy od podstaw, bo bez nich nic innego nie będzie miało sensu. W okresie perimenopauzy w Twoim ciele zachodzą trzy konkretne zmiany, które razem tworzą idealne warunki do tycia – nawet jeśli jesz dokładnie tak samo jak zawsze i niczego nie zmieniałaś w stylu życia.

Zmiana nr 1: spadek estrogenu. Estrogen wpływa na to, gdzie ciało magazynuje tłuszcz i jak reaguje na insulinę. Gdy jego poziom spada, tłuszcz przestaje odkładać się głównie na biodrach i udach – gdzie był przez większość Twojego dorosłego życia – i zaczyna gromadzić się na brzuchu, wokół narządów wewnętrznych. To nie jest „zaniedbanie się” ani zwykłe starzenie. To bezpośredni, mierzalny skutek zmiany hormonalnej. Dokładnie omówimy to w rozdziale 6, gdzie zobaczysz, co naprawdę pomaga na ten rodzaj tłuszczu.

Zmiana nr 2: insulinooporność. Z wiekiem komórki stają się mniej wrażliwe na insulinę – hormon, który przenosi cukier z krwi do komórek. W praktyce talerz makaronu, który dziesięć lat temu dawał Ci energię na cały wieczór, teraz łatwiej zamienia się w zapasy tłuszczu, a spadek energii i głód przychodzą szybciej. Dlatego dawne liczenie kalorii – „jedz mniej, ruszaj się więcej” – przestaje wystarczać. Nie chodzi już o ilość, tylko o to, jak Twoje ciało przetwarza to, co jesz teraz. Więcej o tym w rozdziale 3.

Zmiana nr 3: nadwrażliwość na kortyzol. W perimenopauzie ciało reaguje na stres mocniej i dłużej niż kiedyś. Wyższy kortyzol nie tylko sprzyja odkładaniu tłuszczu na brzuchu – utrudnia też zasypianie i głęboki, regenerujący sen. I tak powstaje błędne koło: gorszy sen podnosi kortyzol następnego dnia jeszcze bardziej, a to jeszcze bardziej utrudnia kontrolę wagi. Zajmiemy się tym w rozdziale 5.

A oto najważniejsza rzecz, którą warto zrozumieć, zanim pójdziemy dalej: **nie chodzi o to, żeby robić więcej tego, co już robisz.** Więcej cardio, mniejsze porcje, więcej silnej woli – nic z tego nie zadziała, bo problemem nie jest Twój wysiłek. Problem w tym, że Twoje metody nie pasują do zmienionej biologii. Chodzi o to, żeby robić inne rzeczy – świadomie dobrane do tego, jak Twoje ciało działa teraz, a nie dziesięć lat temu.

ZRÓB TO DZIŚ

Zanim zmienisz cokolwiek w diecie czy treningach, zrób jedną rzecz: przez najbliższe 3 dni prowadź prosty dziennik. Zapisuj, o której godzinie jesz każdy posiłek, ile godzin faktycznie śpisz każdej nocy, i oceniaj poziom stresu w skali od 1 do 5. Na razie nie zmieniaj nawyków – tylko obserwuj i zapisuj. *(Wskazówka: w bezpłatnym Dzienniku Resetu Hormonalnego, który dostałaś razem z tym e-bookiem, znajdziesz gotową tabelkę.)*

Dlaczego to ważne? W rozdziałach 3 i 5 będziemy pracować dokładnie nad tymi trzema obszarami – jedzeniem, snem i stresem – a Ty będziesz mieć prawdziwy punkt wyjścia, żeby widzieć realną zmianę, zamiast zgadywać, czy jest lepiej.

To Twój pierwszy krok do tego, żeby współpracować ze swoim ciałem, zamiast z nim walczyć.

ROZDZIAŁ 2

Sprawdzam: czy to naprawdę perimenopauza?

Zanim cokolwiek zmienisz, warto upewnić się, z czym naprawdę masz do czynienia. Wiele kobiet pomija ten krok – albo od razu zakłada, że to „na pewno hormony”, albo idzie w drugą stronę i obwinia wyłącznie siebie. Obie drogi prowadzą donikąd, bo trudno zaradzić czemuś, czego nie nazywałeś.

Perimenopauza to nie jeden moment, tylko trwający kilka lat okres przejściowy. U niektórych kobiet może zacząć się już po trzydziestce, choć zwykle najmocniej daje o sobie znać między 40. a 50. rokiem życia. Problem w tym, że jej objawy łatwo pomylić z czymś innym – niedoczynnością tarczycy, przewlekłym stresem, niedoborem żelaza albo zwykłym wypaleniem. Dlatego zanim przestawisz dietę i treningi pod perimenopauzę, upewnij się, że to właśnie ona.

Objawy, które zwykle wskazują na perimenopauzę:

- Nieregularne miesiączki – krótsze, dłuższe, czasem w ogóle pominięte
- Uderzenia gorąca, zwłaszcza wieczorem lub w nocy
- Problemy ze snem, choć kiedyś spałeś dobrze
- Silniejsze niż zwykle wahania nastroju, rozdrażnienie bez wyraźnego powodu
- Przybieranie tłuszczu głównie na brzuchu, mimo że dieta się nie zmieniła
- Mgła mózgowa (brain fog) – trudności z koncentracją, ogólne poczucie „spowolnienia”
- Niższe libido lub suchość pochwy, które pojawiły się stosunkowo niedawno

Nie musisz mieć wszystkich objawów naraz. Nawet trzy lub cztery z nich, występujące razem w ostatnich miesiącach, to dobry powód, by wziąć pod uwagę perimenopauzę – i porozmawiać o tym ze swoim GP.

Dlaczego to rozróżnienie jest ważne. Jeśli Twoje objawy pokrywają się głównie z problemami z tarczycą – na przykład silne zmęczenie, wypadanie włosów, ciągłe uczucie zimna – warto sprawdzić poziom TSH, zanim założysz, że ten plan wszystko rozwiąże. Podobnie, jeśli głównym objawem jest przewlekłe zmęczenie i nic więcej z listy, sprawdź poziom żelaza i witaminy D. Badania i rozmowę z lekarzem dokładniej omówimy w rozdziale 7, ale warto mieć jasność już teraz, żeby nie zgadywać.

Z drugiej strony, jeśli rozpoznajesz się w większości punktów z listy, nie musisz czekać na oficjalną diagnozę, żeby zacząć codzienne nawyki z tej książki – są rozsądne w każdym wieku. Perimenopauza często trwa latami, zanim ktoś ją oficjalnie nazwie, więc umów się do GP równolegle z tymi zmianami, a nie zamiast nich.

DOBRE WIEDZIEĆ - NHS

Zgodnie z wytycznymi NICE, którymi kierują się lekarze w Wielkiej Brytanii, u kobiet powyżej 45. roku życia perimenopauzę zwykle rozpoznaje się na podstawie objawów, bez badań krwi. Jeśli masz mniej niż 45 lat, GP może zlecić dodatkowe badania.

ZRÓB TO DZIŚ

Przejrzyj listę objawów powyżej i zaznacz te, które masz od co najmniej 2-3 miesięcy. Jeśli zaznaczysz trzy lub więcej, warto porozmawiać o perimenopauzie ze swoim GP – a podejście z tej książki najpewniej dotyczy także Ciebie. Zabierz listę na wizytę (w bezpłatnym Dzienniku Resetu Hormonalnego jest wersja do wydruku).

Jeśli Twoje główne objawy są spoza tej listy – silne zmęczenie bez innych objawów, nagłe wypadanie włosów, ciągłe uczucie zimna – zanotuj je i wróć do nich w rozdziale 7, gdzie dokładnie omawiamy, jakie badania warto zrobić, zanim pójdziesz dalej.

Skoro już wiesz, z czym masz do czynienia, przejdźmy do konkretów – zaczynając od tego, dlaczego liczenie kalorii przestało działać.

TO BYŁ DARMOWY FRAGMENT

Chcesz cały plan na 30 dni?

W pełnej wersji znajdziesz jeszcze:

- Rozdział 3** Zapomnij o liczeniu kalorii – białko, kolejność jedzenia i przerwy między posiłkami
- Rozdział 4** Trening siłowy zamiast nadmiaru cardio
- Rozdział 5** Sen i kortyzol: niewidzialny sabotażysta
- Rozdział 6** Hormonalny brzuch – co naprawdę pomaga
- Rozdział 7** Badania, suplementy i rozmowa z GP (z gotowymi zwrotami po angielsku)
- Rozdział 8** Twój 30-dniowy reset krok po kroku
- Gratis** Dziennik i 30-dniowy tracker do wydruku

Pobierz pełną wersję →

vitanwella.co.uk/pl/

PDF od razu po zakupie · 14-dniowa gwarancja satysfakcji · hello@vitanwella.co.uk