

Menopausa

L'arribada de la menopausa té lloc entre els 40 i 50 anys, es la fi de l'ovulació. Com a conseqüència de la falta d'estrògens, algunes dones poden experimentar els següents símptomes: fogots, depressió, inflor, insomni, irritabilitat...

L'actitud positiva, una correcta alimentació i la pràctica d'exercici ajuden a prevenir o millorar aquests símptomes.

Et recomanem

- Seguir una dieta adequada per evitar l'excés de pes.
- Fer exercici físic de forma periòdica.
- Beure d'1,5 a 2 litres d'aigua al dia.



Intenta evitar

- Begudes estimulants: te, cafè, alcohol.
- Tabac.
- Llet, donat que costa més de digerir.
- Carn vermella: bou, porc i vedella.
- Marisc.
- Ous amb moderació.
- Sal en els àpats.
- Sucre, brixeria industrial i productes de pastisseria.



Farmàcia Ciurana

Migdia, 54
17003 Girona
972.200.280

farmaciaciurana@gmail.com
www.farmaciaciurana.cat

T'aconsellem

- Llet de soja.
- Productes làctics desnatats.
- Peix blau: sardines, seitons, tonyina i salmó.
- Fibra natural: fruita, verdura i cereals integrals.
- Amb fitoestrògens: soja, tofu, dàtils i llegum.
- Oli d'oliva extra verge.



Vine a la farmàcia i t'aconsellarem complements dietètics amb isoflavones de soja i altres productes, per poder pal·liar els teus símptomes deguts a la menopausa.

Menopausa

Tingues cura de la teva salut