

Προ - Εμμηνόπαυση & Γυναίκες 40+

Η προ-εμμηνόπαυση δεν ξεκινά με την απώλεια της περιόδου.
Ξεκινά σιωπηλά, χρόνια πριν. Συνήθως μετά τα 40.

Πολλές γυναίκες παρατηρούν ότι:

- το σώμα τους δεν «ανταποκρίνεται» πια
- κουράζονται πιο εύκολα
- Ο ύπνος διαταράσσεται
- παίρνουν βάρος χωρίς να αλλάξουν συνήθειες
- το άγχος αυξάνεται

Τι είναι πραγματικά η προ-εμμηνόπαυση;

Είναι μια **ΝΕΥΡΟ- ΟΡΜΟΝΟ - ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΗ** μετάβαση.

1. Τα **οιστρογόνα** μπορεί να παραμένουν **φυσιολογικά** ή και **αυξημένα**.
2. η **προγεστερόνη** **μειώνεται** σημαντικά.



Η μεταβολή αυτή επηρεάζει το **νευρικό σύστημα**, τον **ύπνο**, τον **μεταβολισμό**, το **έντερο** και τη διαχείριση του **στρες**.

Τι σημαίνει αυτή η ορμονική αστάθεια;

Οιστρογόνα = «γκάζι»

- Αυξημένη εγρήγορση
- Συναισθηματική ένταση
- Υπερ-ανάλυση

Προγεστερόνη = «φρένο»

- Σταθεροποιεί
- Ηρεμεί το νευρικό σύστημα
- Υποστηρίζει τον βαθύ ύπνο

“Όταν το **«γκάζι»** υπερισχύει του **«φρένου»**, το σώμα οδηγείται σε υπερδιέγερση”

Πως εκδηλώνεται η ορμονική αστάθεια;

- ανεξήγητη κόπωση
- συχνό ξύπνημα (3-4 π.μ.)
- ευερεθιστότητα και άγχος
- κατακράτηση υγρών
- αύξηση βάρους, κυρίως στην κοιλιακή χώρα
- φούσκωμα, δυσκοιλιότητα

Στην προ-εμμηνόπαυση συνήθως δε λειτουργεί η περισσότερη δίαιτα ή πίεση το σώμα θέλει **ασφάλεια, ηρεμία και ρύθμιση**

Το Μοντέλο PNHM & το εργαλείο PRECIM

- Η προσέγγιση βασίζεται στο Μοντέλο **PNHM**: **Ψυχο - Νευρο - Ορμονο - Μεταβολικής ρύθμισης**
- Η πρακτική εφαρμογή γίνεται μέσω του εργαλείου **PRECIM: Precision Mediterranean Nutrition** Μιας εξατομικευμένης Μεσογειακού Τύπου Διατροφής Ακριβείας και στοχευμένων διατροφο-μορίων.

Οι 5 βασικοί άξονες του προγράμματος

Ρύθμιση
Στρες

Υποστήριξη
Μικροβιώματος

Υποστήριξη
Θυρεοειδούς

Μεταβολική
Ρύθμιση

Ψυχολογική
Ασφάλεια

Τι κάνει διαφορετικό αυτό το πρόγραμμα;

Δεν εστιάζει μόνο στα συμπτώματα.
Εστιάζει στη **Ψυχο - Νευρο - Ορμονο - Μεταβολική ρύθμιση**.

Το πρόγραμμα λειτουργεί υποστηρικτικά στις υπηρεσίες αισθητικής και ευεξίας, βελτιώνοντας τη σταθερότητα και τη διάρκεια των αποτελεσμάτων.