

COMO EQUILIBRAR MINHA SAÚDE E MEU CORPO DEPOIS DA MENOPAUSA?

■ Você sentiu que seu equilíbrio está diferente?

Que seu corpo não responde com tanta agilidade a algumas situações? Essas alterações acabam acontecendo, por questões hormonais e pelo processo natural de envelhecimento.

Você sentiu que suas emoções estão desequilibradas desde que as alterações hormonais começaram a acontecer? Isso é muito comum entre as mulheres neste período.

Um pouco de fato está relacionado aos hormônios, mas um outro tanto depende de nós. Se você está irritada, desiludida, frustrada com seu corpo ou com alguma situação da sua vida, que tal aproveitar a oportunidade para refletir sobre ***o que de fato te desequilibra? São outras pessoas? São situações? Ou é você mesma? Tire alguns minutos para refletir .***

Realmente depois dos 40 já aprendemos que não dá pra mudar os outros né? E nós mesmas? Será que existe algo que podemos fazer por nós para “aliviar um pouco a barra”?

O que eu percebo que muitas mulheres chegam até aqui sem entender o que está acontecendo, mas quando tomam a consciência deste período da vida, entendem que mudanças são necessárias.

■ ALGUMAS DICAS:

- ✓ Procure se informar mais sobre esse período da vida que está atravessando.
- ✓ Volte a fazer coisas que você fazia antes e que te davam prazer, ou: comece a fazer algo novo que você sempre quis!
- ✓ Perceba o que em você pode ser melhorado.

- ✓ Escolha bem seus alimentos eles irão interferir muito no seu corpo e saúde.
- ✓ Exercite-se. 20 a 30 minutos de exercícios diários podem acabar com os sintomas ruins que vem sentindo! Esse é o meio mais natural para aliviar os sintomas da menopausa.

■ Exercícios regulares:

- ✓ Ajudam a manter nossos músculos e ossos que são fundamentais nessa parte da nossa jornada!
- ✓ Melhoram a saúde do nosso coração, vasos sanguíneos e pulmões que “sofrem” um pouco com a chegada da menopausa.
- ✓ Combatem a flacidez, ajudam a perder a barriga, pneus indesejados. São eles que dão formato às nossas pernas e bumbum.

A única coisa que você precisa é reservar **20 minutos** do seu dia para fazer algo por você e praticar um programa como o Menopausa Fit que foi elaborado para suprir as necessidades e desejos das mulheres que assim como você estão no climatério!

E depois de ter acompanhado comigo esses 4 dias de aulas, você já está pronta para dar o próximo passo para melhorar a sua saúde, disposição e aliviar os sintomas que a menopausa causou em seu corpo.

QUERO MINHA VAGA AGORA

Clique aqui e conheça mais sobre o programa

Bruna Oueda