**Przejść menopauzę w podskokach**

**Menopauza wiąże się często z uciążliwymi objawami takimi jak: wybuchy gorąca, nadmierne pocenie, a nawet stany depresyjne. Kiedy stają się one nie do zniesienia, konieczny jest stały kontakt z ginekologiem. Ale można też próbować pomóc samej sobie! Dobrym sposobem na podły nastrój i kiepskie samopoczucie jest wytworzenie endorfin. Wiadomo, że ten hormon szczęścia powstaje podczas aktywności fizycznej.**

*- Menopauza to okres kiedy kobiece jajniki ulegają wygaszaniu, kończy się ich aktywność. Wiele pań traktuje to jak koniec życia. Często słyszę, że czują się wtedy niepełnowartościowe. Niektóre kobiety poddają się, przestają o siebie dbać, objadają się, bo i tak przecież już nikt na nie nie spojrzy - mówi Katarzyna Sadowska, trenerka i właścicielka klubów Mrs. Sporty w Białymstoku i Hajnówce, gdzie przez letnie miesiące klimakterium będzie tematem przewodnim.*

*- Moim zadaniem dbałość o kondycję fizyczną właśnie w tym okresie jest szczególnie ważna. I nie chodzi tu nawet o figurę, choć to też ma znaczenie, bo podnosi poczucie własnej wartości, ale o codzienną sprawność, która pozwala utrzymać wysoką jakość życia oraz czuć się silną kobietą.*

**Menopauza a zdrowie**

Udowodniono medycznie, że regularne uprawianie sportu zapobiega powstawaniu poważnych schorzeń, które pojawiają się w okresie menopauzalnym. Należą do nich: osteoporoza, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, zawał serca, udar mózgu czy cukrzyca. Aktywność fizyczna poprawia ogólną odporność organizmu, pozwala zachować prosty kręgosłup, uelastycznia stawy, mięśnie i więzadła, zapobiegając tym samym wielu kontuzjom.

Kluby Mrs. Sporty, których oferta skierowana jest wyłącznie do pań, wyspecjalizowały się w zajęciach dla kobiet, które wchodzą w czas przekwitania. Stanowią one liczną grupę klientek fitnessu. Jedną z nich jest pani Teresa.

*- Zapisałam się na zajęcia do Mrs. Sporty, bo po 50. zaczęłam bardzo gwałtownie przybierać na wadze. Miałam też problemy ze snem. Kolejne diety oraz stosowane suplementy nie przynosiły oczekiwanych rezultatów. Mój lekarz powiedział, że takimi eksperymentami żywieniowymi mogę zrobić sobie jedynie krzywdę i polecił, żebym zaczęła uprawiać jakiś sport. Była to bardzo dobra rada.*

Pani Teresa nie wygląda na swoje 50 lat. *- Zgubiłam kilka kilogramów, ale przede wszystkim zaczęłam się dobrze czuć w swoim ciele. Wieczorny trening okazał się również najlepszym antidotum na bezsenność.*

**Trening po 50.**

Trenerzy Mrs. Sporty dobierają rodzaj aktywności do problemów zdrowotnych klientek, często wspierając równolegle prowadzoną rehabilitację. Trening cardio, w którym podstawą są ćwiczenia aerobowe nastawione na dotlenienie organizmu, znacznie różni się od zajęć dla kobiet narażonych na osteoporozę i złamania. Celem treningu po 50-tym roku życia jest przede wszystkim wzmocnienie ciała. Należy go wykonywać z odpowiednim obciążeniem, harmonijnie stymulując poszczególne partie ciała, ale nie nadwyrężając kręgosłupa.

Pomocne są także ćwiczenia równoważne. Kobiety w okresie menopauzalnym powinny być ostrożne ćwicząc na stepach, a podskoki mogą okazać się zbyt intensywne dla ich układu kostnego. Nie można też zapominać o rozgrzewce na początku zajęć i relaksacji na koniec treningu.

*- Podstawą każdego fitnessu, szczególnie w okresie menopauzy jest regularność. Zwracamy na to szczególną uwagę. Optymalny czas ćwiczeń dla osób w tym wieku to 30 minut i tyle trwa trening w klubie Mrs.Sporty. Zajęcia odbywają się dwa lub trzy razy w tygodniu, pod kontrolą trenera, który wie z czym dana pani ma problem i tak konstruuje aktywność, by pobudzane były odpowiednie partie ciała. Nadzoruje on także, by ruch nie sprawiał bólu, bo to sytuacja niedopuszczalna - mówi Katarzyna Sadowska.*

*- Nie bez znaczenia jest też to, że klubowiczki mogą też spotkać kobiety w podobnym wieku. Oczywiście trenują u nas zarówno nastolatki, ale nie brakuje również dojrzałych pań. Dobrze się czują w swoim towarzystwie, mają wspólne tematy, dopingują się nawzajem. A ważne jest, żeby trening nie był żmudnym obowiązkiem, ale przyjemnością.*

**Zmiana diety**

Klub Mrs. Sporty wspiera kobiety kompleksowo. W okresie menopauzy następuje spowolnienie przemiany materii, zwiększa się apetyt i rośnie waga. Samie ćwiczenia, choć zawsze wpływają korzystnie, dają dużo lepsze efekty, jeżeli połączone są z odpowiednią dietą. U kobiet przechodzących klimakterium powinna być ona bogata w witaminy i mikroelementy. Należy ograniczyć spożycie cukrów i tłuszczów odzwierzęcych na rzecz lżejszego, bardziej wegetariańskiego menu.

Zalecane jest jedzenie roślin bogatych w fitoestrogeny, będących roślinnym odpowiednikiem estrogenu, hormonu, którego ilość w tym okresie się zmniejsza. Występuje on w takich produktach jak: soja, siemię lniane, jagody, otręby, jabłka. W okresie menopauzy polecane jest również stosowanie niektórych ziół, np.: niepokalanka, lukrecji, żeń-szenia. Każda z klubowiczek odbywa indywidualne konsultacje dietetyczne, podczas których omawiane są rezultaty i wprowadzane modyfikacje do codziennego jadłospisu.