

Особенности питания в 40+:

В этот период особенно важно следить за содержанием провоспалительных продуктов в рационе

Исключаем/минимизируем:

Сахар

Молочные продукты

Глютен

Эти продукты ускоряют процессы старения!!

Питание также должно быть ориентировано на поддержание гормонального здоровья.

Здесь также хорошим вариантом может быть LCHF стиль питания.

В этот период может возникать и обостряться проблема запоров, что само по себе может повлечь ряд заболеваний, в том числе, влиять на гормональный фон.

Именно поэтому обязательно:

Соблюдаем питьевой режим

Следим за достаточностью клетчатки в рационе

Стараемся соблюдать режим питания