

Υγεία / Διατροφή

Εμμνόπαυση και αύξηση του βάρους: Πώς θα ελέγξετε την κατάσταση



Οι ορμονικές αλλαγές που βιώνουν οι γυναίκες κατά την κλιμακτήριο, την περιεμμνόπαυση και την εμμνόπαυση, έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση του βάρους τους.

Η όρεξη της γυναίκας αυξάνεται, επιθυμεί υδατάνθρακες και γλυκόζη, με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο λιπώδης ιστός στην περιοχή της κοιλιάς.

Η χοληστερόλη, από την οποία παράγονται όλες οι ορμόνες, αυξάνεται επίσης, ώστε να οδηγήσει σε παραγωγή οιστρογόνων.

Ταυτόχρονα, οι περισσότερες γυναίκες δυσκολεύονται να κοιμηθούν.

Παρότι το βάρος αυξάνεται όταν προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες από όσες καταναλώνουμε, κατά την εμμνόπαυση, η αύξηση αυτή προκαλεί σημαντική απογοήτευση στη γυναίκα, καθώς φαίνεται πως προκύπτει από το πουθενά. Ενώ φαινομενικά δεν αλλάζει η ποσότητα του φαγητού που καταναλώνει, η γυναίκα διαπιστώνει ότι αυξάνει η περιφέρεια της μέσης της.

Η Academy of Nutrition and Dietetics προσφέρει μερικές απλές συμβουλές για να γλιτώσετε από τα περιττά κιλά στην εμμνόπαυση:

Προσπαθήστε να παραμείνετε δραστήριες και να ασκείστε τακτικά. Τόσο οι αεροβικές όσο και οι ασκήσεις με ελαφρά βάρη θα σας βοηθήσουν πολύ.

Περιορίστε κατά περίπου 200 τις συνολικές θερμίδες που καταναλώνετε καθημερινά. Προσπαθήστε να τρώτε θρεπτικά σνακ με μπανάνες, βατόμουρα, πράσινα λαχανικά, σόγια, σολομό, τροφές ολικής άλεσης, γιαούρτι και πίνετε άφθονο νερό.

Περιορίστε το αλκοόλ και το αλάτι.

Ωροσκόπια

Κριός (21 Μαρτίου - 19 Απριλίου) ♈

Θα ασχοληθείτε με τις σχέσεις σας και τις συνεργασίες σας που θα σας δημιουργήσουν και πάλι δυσκολίες και εμπόδια. Μπορεί να έρθετε σε αντιπαράθεσεις για θέματα εργασιακά ενώ καλύτερα θα είναι να μην πάρετε αποφάσεις σε αυτή την περίοδο και σταδιακά να επανεξετάσετε τις αποφάσεις σχετικά με άτομα που εργάζεστε μαζί. Στις 26.09 το τρίγωνο Άρν-Κρόνου θα ευνοήσει τα σχέδιά σας ενώ την ίδια ημέρα ο Ερμής θα βρίσκεται σε στάση έτοιμος για την αναδρομή του και κάποιοι από εσάς μην πάρετε αποφάσεις καλύτερα.

Ταύρος (20 Απριλίου - 20 Μαΐου) ♉

Θα ασχοληθείτε με τα οικονομικά σας, με την εργασία σας, ίσως κάνετε συζητήσεις για κάποια χρήματα από την εργασία σας που δεν σας ικανοποιούν ενώ δεν αποκλείεται να κάνετε συζητήσεις για κάποια δημιουργικά σας σχέδια αλλά να έχετε εμπόδια σε θέματα νομικά, εξωτερικού αλλά και από κάποιον συνεργάτη σας ωστόσο μπορεί να έχετε κάποια βοήθεια από φίλο ή έναν δικηγόρο.

Δίδυμοι (21 Μαΐου - 21 Ιουνίου) ♊

Θα ασχοληθείτε περισσότερο με θέματα καριέρας και οικογενειακές και θα καταφέρετε να τακτοποιήσετε κάποιες εκκρεμότητες που μπορεί να έχετε ωστόσο παράλληλα ίσως να έχετε συζητήσεις με συνεργάτες για οικονομικά που μπορεί να σας προβληματίσουν και να σας πιέσουν. Στις 26.09 το τρίγωνο Άρν-Κρόνου θα σας βοηθήσει να πετύχετε κάποιο σχέδιό σας ή να κάνετε μια σημαντική οικονομική συμφωνία ή μια συνεργασία με το εξωτερικό.

Καρκίνος (22 Ιουνίου - 22 Ιουλίου) ♋

Αυτή την εβδομάδα η προσοχή σας θα είναι στην επικοινωνία σας και στις σχέσεις σας και μπορεί να έχετε εύνοια να κάνετε ένα ταξίδι αλλά να ολοκληρώσετε και κάποια θέματα επιμόρφωσης με τα οποία μπορεί να έχετε ασχοληθεί. Το τρίγωνο Άρν-Κρόνου στις 26.09 μπορεί να σας φέρει υποστήριξη και να επιλύσει θέματα οικογενειακά. Στο τέλος της εβδομάδας ο Ερμής θα είναι σε στάση και ίσως να έχετε ανάγκη να εξετάσετε κάποιες κινήσεις που μπορεί να έχετε κάνει.

Λέων (23 Ιουλίου - 22 Αυγούστου) ♌

Θα έχετε επαφές και συναντήσεις ωστόσο κάποιοι από εσάς ίσως να έρθετε σε αντιπαράθεσεις για οικονομικούς λόγους μέσα στην εργασία σας και ίσως πιεστείτε αρκετά. Αποφύγετε να βγάλετε τα απωθημένα σας και φροντίστε να δώσετε περισσότερη βάση στα θετικά και στο ότι έχετε ανθρώπους και συνεργάτες που μπορεί να σας στηρίξουν. Στις 26.09 το τρίγωνο Κρόνου-Ουρανού θα σας ευνοήσει και θα καταφέρετε να κάνετε μια μόνιμη συνεργασία. Στο τέλος της εβδομάδας ο Ερμής θα βρίσκεται σε στάση έτοιμος να γίνει ανάδρομος και ίσως σας βάλει σε διαδικασία να επανεξετάσετε κάποιες αποφάσεις σας.

Παρθένος (23 Αυγούστου - 23 Σεπτεμβρίου) ♍

Με την Πανσέληνο να σας επηρεάζει θα τονιστεί ο άξονας των στόχων και της δημιουργικότητάς σας, θα έχετε προτάσεις για να ξεκινήσετε σε νέες ομάδες και θα κάνετε ίσως και νέες γνωριμίες. Στις 26.09 το τρίγωνο Άρν-Κρόνου θα ευνοήσει κάποιες τακτοποιήσεις σε οικογενειακές υποθέσεις που δεν θα σας αφήσουν ικανοποιημένους. Ο Ερμής την ίδια ημέρα θα βρίσκεται σε στάση κι ίσως να έχετε την ανάγκη να κάνετε μια κουβέντα με τον εαυτό σας για την επιρροή φίλων αλλά και τις κινήσεις που έχετε κάνει.

Ζυγός (24 Σεπτεμβρίου - 23 Οκτωβρίου) ♎

Θα έχετε συζητήσεις και επαφές με συνεργάτες που μπορεί και πάλι να σας πιέσουν ωστόσο ίσως να υπάρχουν λύσεις σε αυτή την εβδομάδα για να ξεκαθαρίσετε καταστάσεις που εκκρεμούν από το παρελθόν. Στις 26.09 το τρίγωνο Άρν-Κρόνου θα σας δώσει επιτυχία ενώ την ίδια ημέρα με τον Ερμή σε στάση κάποιοι από εσάς ίσως να έχετε ανάγκη να ηρεμήσετε και να σκεφτείτε κάποιες αποφάσεις σας.

Σκορπιός (24 Οκτωβρίου - 22 Νοεμβρίου) ♏

Με την Πανσέληνο να σας επηρεάζει θα τονιστεί ο άξονας των στόχων και της δημιουργικότητάς σας, θα έχετε προτάσεις για να ξεκινήσετε σε νέες ομάδες και θα κάνετε ίσως και νέες γνωριμίες. Στις 26.09 το τρίγωνο Άρν-Κρόνου θα ευνοήσει κάποιες τακτοποιήσεις σε οικογενειακές υποθέσεις που δεν θα σας αφήσουν ικανοποιημένους. Ο Ερμής την ίδια ημέρα θα βρίσκεται σε στάση κι ίσως να έχετε την ανάγκη να κάνετε μια κουβέντα με τον εαυτό σας για την επιρροή φίλων αλλά και τις κινήσεις που έχετε κάνει.

Τοξότης (23 Νοεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου) ♐

Μπορεί αυτή την εβδομάδα να έχετε συζητήσεις με συνεργάτες σχετικά με κάποιους στόχους σας ωστόσο ίσως να έχετε κάποια εμμονή με θέματα οικονομικά και αρκετά έξοδα για επαγγελματικούς στόχους ή για τη διαχείριση που κάνουν οι συνεργάτες σας σε οικονομικά θέματα. Ο Ερμής την Κυριακή θα βρίσκεται σε στάση και ίσως να έχετε κάποια καθυστέρηση κάποιοι από εσάς σε στόχους σας.

Αιγόκερως (22 Δεκεμβρίου - 19 Ιανουαρίου) ♑

Μπορεί να έχετε αρκετά θέματα με την καριέρα σας, με την οικογένειά σας και να έχετε αρκετές συζητήσεις για νομικά ή για κάποιο άτομο που βρίσκεται μακριά και που μπορεί να σας πιέσει αφού κι εσείς μπορεί να είστε αρκετά απόλυτοι ωστόσο μάλλον θα καταφέρετε αυτή τη φορά να βελτιώσετε την ατμόσφαιρα και να έχετε και κάποια βοήθεια. Ο Ερμής στο τέλος της εβδομάδας θα βρίσκεται σε στάση και ίσως να θελήσετε να σκεφτείτε τις αποφάσεις για κάποια σχέδια σας, νομικά αλλά και ένα ταξίδι.

Υδροχόος (20 Ιανουαρίου - 19 Φεβρουαρίου) ♒

Ίσως να κάνετε κάποιο ταξίδι για να περάσετε όμορφα ή για να τακτοποιήσετε κάποιες υποθέσεις για τα παιδιά σας ωστόσο μπορεί να αγχωθείτε περισσότερο από ότι πρέπει και να φοβηθείτε ίσως και για ένα νέο ξεκίνημα που μπορεί να κάνουν. Το τρίγωνο Άρν-Κρόνου στις 26.09 θα ευνοήσει κάποιους από εσάς με μια μόνιμη σχέση ή συνεργασία ενώ η στάση του Ερμή ίσως σας βάλει σε σκέψεις για οικονομικά και τα δημιουργικά σας σχέδια.

Ιχθείς (19 Φεβρουαρίου - 20 Μαρτίου) ♓

Θα πρέπει να προσέξετε νέες συνεργασίες αυτή την εβδομάδα και να αποφύγετε να πιέσετε άτομα για να καταφέρετε τους στόχους σας αλλά και τα οικονομικά σας. Επίσης και εσείς που θα επηρεαστείτε από το τρίγωνο Άρν-Κρόνου που θα σας φέρει μια σταθεροποίηση σε κάποια σχέση ή συνεργασία καλύτερα θα είναι να μην την κάνετε ακόμη φανερό. Καλό θα είναι πάντως μέχρι και το τέλος της εβδομάδας να κλείσετε εκκρεμότητες σε σχέσεις και συνεργασίες.

Οι λύσεις της εβδομάδας Σταυρόλεξα - Sudoku

3	6	9	2	8	5	7	4	1
4	1	7	3	9	6	8	5	2
5	2	8	4	7	1	9	3	6
6	3	9	5	2	8	4	7	1
7	4	1	9	3	6	5	8	2
8	5	2	7	1	4	9	3	6
9	8	3	6	9	5	2	7	4
1	7	4	1	9	3	6	5	8
2	8	5	2	7	4	1	9	3

Ευκόλο

3	6	9	2	8	5	7	4	1
4	1	7	3	9	6	8	5	2
5	2	8	4	7	1	9	3	6
6	3	9	5	2	8	4	7	1
7	4	1	9	3	6	5	8	2
8	5	2	7	1	4	9	3	6
9	8	3	6	9	5	2	7	4
1	7	4	1	9	3	6	5	8
2	8	5	2	7	4	1	9	3

Δυσκόλο

A	Σ	Σ	A	V	A	Θ	O	A	V
I	O	P	L	M	Σ	E	E	E	E
A	M	Σ	A	K	A	P	A	K	T
Σ	O	I	A	K	A	K	E	K	E
H	N	Σ	O	K	L	A	N	T	Σ
Σ	K	A	N	Σ	Σ	A	Σ	I	A
A	E	T	Σ	A	Σ	A	N	Σ	K
T	Σ	N	A	V	A	Σ	I	A	I
I	A	K	I	A	V	A	B	A	Σ
A	P	A	A	A	E	A	A	A	V