

ЯРОСЛАВА ЛИМ

5 золотых правил

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ
И ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ 40



Ярослава Лим

**5 золотых правил. Чтобы
сохранить молодость
и здоровье после 40**

«Издательские решения»

Лим Я.

5 золотых правил. Чтобы сохранить молодость и здоровье после 40
/ Я. Лим — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-904090-9

Говорят, что для женщины 40 лет — это самый расцвет, апогей привлекательности, активности, самореализации. Поистине золотой период, когда женщина давно самостоятельна, финансово независима, обогащена житейским опытом и мудростью. И все бы хорошо, если бы не тиканье неумолимых биологических часов, приближающее нас к возрастным изменениям и их неизбежным последствиям.

ISBN 978-5-44-904090-9

© Лим Я.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Предвестники менопаузы	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

5 золотых правил Чтобы сохранить молодость и здоровье после 40

Ярослава Лим

© Ярослава Лим, 2019

ISBN 978-5-4490-4090-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Говорят, что для женщины 40 лет – это самый расцвет, апогей привлекательности, активности, самореализации. Поистине золотой период, когда женщина давно самостоятельна, финансово независима, обогащена житейским опытом и мудростью. И все бы хорошо, если бы не тиканье неумолимых биологических часов, приближающее нас к возрастным изменениям и их неизбежным последствиям.

На ком-то эти изменения почти не отражаются, а результат пресловутого сравнения «паспорт-зеркало» приятно щекочет самолюбие. Но увы, это только внешнее впечатление, потому что к сорока годам у женщин начинает меняться гормональный фон. Что это значит?

Предвестники менопаузы

Едва успев отпраздновать свои «всего лишь 40», женщина разочарованно отмечает, что месячные утратили былую регулярность и стали скудными, яичники работают уже не так активно, как 3—5 лет назад и все чаще проявляются нарушения в их работе: уровень эстрогена понижается, а прогестерона – повышается. Начинает «сбоить» и щитовидная железа, которая становится чувствительнее к влиянию стрессов, недосыпанию и нездоровой экологической обстановке.

Изменения затрагивают и нервную систему – появляются «беспричинные» головные боли, дают о себе знать проблемы с реакцией на привычные раздражители, с концентрацией внимания и сном. Ощущаются неполадки и в вестибулярном аппарате (порог чувствительности заметно снижается), и в костных тканях (показатели плотности костей уменьшаются), суставы то и дело «хрустят», ноги быстрее устают, у многих появляется варикоз, остеоартрит или тромбоз.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.