

Zalecenia przy nieregularnych miesiączkach, otyłości:

- ✓ **Posiłki spożywaj regularnie** (co 3-4h). 3-5 posiłków dziennie.
- ✓ Każdy posiłek komponuj zgodnie z **talerzem zdrowego żywienia**:
 - **1/2 talerza – warzywa** (ok. 400-500g dziennie) zawierają one błonnik, witaminy oraz minerały oraz zwiększają objętość pokarmu bez wpływu na kalorie. Owoców zaleca się mniej, bo ok. 200-300g/dz. Wybieraj te mniej słodkie, jagodowe (maliny, borówki, jagody itd.), jabłka, gruszki itd.
 - **1/4 talerza – produkty pełnoziarniste** (węglowodany złożone) są źródłem błonnika, witamin z grupy B, minerałów np. cynku i magnezu. Są to m.in. kasze, ryż, makarony ciemne (lub z pszenicy durum 100%), ziemniaki, pałatki owsiane, otręby, mąka pełnoziarnista, orkiszowa, chleb żytni itd.
 - **1/4 talerza – białko**; sery białe, mozzarella, jaja, nasiona roślin strączkowych, serki wiejskie, jogurty naturalne, kefir, maślanek, ryby, mięso i wędliny chude (np. indyk, kurczak, chude części wieprzowiny).
 - **Jako dodatek tłuszcze roślinne**; oliwa z oliwek, olej rzepakowy lub inne oleje dodawane do sałatek, orzechy oraz nasiona.



- ✓ **Ogranicz produkty zawierające cukier oraz mąkę pszenną** np. chałki, drożdżówki, pączki, pizze, makarony białe, pierogi, ciasta, ciastka, batoniki, cukierki – ogółem słodczyce i fast foody – działają one prozapalnie.
- ✓ **Nawadniaj się** ok. 1,5-2l/dz. Wody.
- ✓ **Pożądanymi produktami w diecie zapalnej są**:
 - Orzechy i nasiona np. orzechy włoskie, nerkowca, siemię lniane, nasiona chia, pestki dyni, nasiona słonecznika itd.
 - Jaja.
 - Fermentowane produkty np. jogurty naturalne, kefir i maślanek – wspierają barierę jelitową oraz prawidłowy skład mikrobiomu jelitowego .
 - Produkty zawierające kwas foliowy (głównie zielone i zielonolistne warzywa).

Zmiana stylu życia:

- ✓ **Wprowadź aktywność fizyczną minimum 30 minut dziennie** (np. joga, spacer, jazda na rowerze, lekkie ćwiczenia siłowe itd.)
- ✓ **Ureguluj rytm dobowy** – chodź o stałej porze spać, przed snem zrezygnuj z korzystania z telefonu, śpij minimum 7 godzin

Zalecana suplementacja:

- Witamina D3 – lek OTC.
- Magnez+B6 – lek OTC.
- Kwasy Omega 3
- Kwas foliowy w formie metylofolianu – postać aktywna, lepiej wchłanialna
- Probiotyki (jeśli występują zaburzenia żołądkowo-jelitowe)

Pozostałe zalecenia: