



OBVLADUJTE NIHANJA TELESNE TEŽE V VSEH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH!

Še posebej ženske gremo v svojem življenju skozi različna obdobja psihofizičnih sprememb, ki se kažejo tudi v obliki hitrejšega pridobivanja maščobnega tkiva, kar lahko predstavlja veliko oviro za uspešno obvladovanje telesne teže.



TELESNA TEŽA V PUBERTETI

V zadnjih letih je opaziti velik porast čezmerne teže že pri otrocih in mladostnikih, ki jih pogosto spremljajo tudi motnje hranjenja. Debelost v zgodnjem otroštvu in puberteti povzroči, da telo proizvaja dodatne maščobne celice, ki se v obdobju odraslosti samo še povečajo in postanejo vzrok debelosti. Vsaka maščobna celica se bori, da bi bila preskrbljena, zato njihov porast nujno pomeni tudi veliko večja kasnejša prizadevanja za zmanjševanje njihovega obsega. Motnje hranjenja, vključno z anoreksijo in bulimijo, se pojavijo v mladostniških letih in se lahko manifestirajo celo pri odraslih ženskah, ko se znajdejo v izrazito stresnih življenjskih situacijah. Najstnice in mlade ženske so zaradi nizke samopodobe nezadovoljne s svojim telesom, predvsem s svojo težo, zato si neprestano prizadevajo posnemati nekaj, kar niso.

K temu prispeva tudi modna in oglaševalska industrija, ki zapoveduje standarde »ultra-suih« podob, kar dela najstnice še bolj ranljive in dovzetne za različne načine nevarnega »uravnavanja« telesne teže. Pogosto so na strogih dietah, stradajo, izzivajo bruhanje, zlorablajo odvajala ali zdravila za odvajanje vode. Motnje hranjenja je treba obravnavati resno, z morebitnim zdravljenjem in psihoterapijo. Priporočljive so tudi alternativne tehnike za zmanjševanje stresa, npr. joga, vaje za urjenje pozornosti in duhovne vaje. Najstnice je na vsak način treba seznanjati s pravilno prehrano in jih preusmerjati v telesno aktivnost, ki naj bi jih odvrčala od shujševalnih diet in jim povrnila občutek kontrole nad svojim telesom.

TELESNA TEŽA V NOSEČNOSTI IN PO PORODU

Telesna teža žensk se opazno poveča v času nosečnosti, ko začne telo skladiščiti zaloge energije, potrebne za zdrav razvoj otroka. Poleg otrokove teže je treba dodati še težo posteljice, amnijske tekočine, prsi, dodatne količine krvi in vode, ki se zadržuje v telesu ter seveda maščobnega tkiva, ki se večinoma nabira na bokih, stegnih in zadnjici. V družbi še vedno obstaja napačno prepričanje, da je treba v nosečnosti »jesti za dva«, da bi zadovoljili potrebe matere in razvijajočega se otroka. Pridobivanje teže mora biti predvsem razumno, ključna je zdravo in uravnoteženo prehranjevanje, pri čemer je treba upoštevati izhodiščno težo posamezne nosečnice. Zagotovo drži, da je za zdrav razvoj otroka potrebno povečati vnos hranilnih snovi, to pa v povprečju pomeni od 100 do 300 več kalorij na dan. Dodaten vnos kalorij na račun otroka se običajno že pokrije s povprečnim dnevnim vnosom kalorij (2.400), če upoštevamo, da nosečnica z mirujočim življenjskim stilom zaužije več kot dejansko potrebuje.



Veliko nosečnic čustveno napetost, ki jo čutijo zlasti v prvih mesecih nosečnosti, poteši z nenavadnimi željami in nenadnimi napadi lakote. Strokovnjaki priporočajo ubiranje srednje poti, dovajanje dodatnih hranilnih snovi in ohranjanje konstantne ravni sladkorja v krvi, pri tem pa še vedno uspešno obvladovanje telesne teže. Opozoriti je treba, da v času nosečnosti omejevanje uživanja hrane v obliki enostranskih diet ni priporočljivo, saj lahko ogrozi zdravje nosečnice in otroka. Vsekakor pa se med nosečnostjo priporoča telesna aktivnost, ki pomaga pri izgorevanju odvečnih kalorij in ima pozitiven učinek tako na bodočo mamico kot na otroka, ne da bi bilo telo pri tem preveč obremenjeno. Če poteka nosečnost brez zapletov, se priporoča pol ure zmerne hoje na dan, plavanje, kolesarjenje in vodna gimnastika. Večina porodnic lahko začne z vadbo na varen način v prvem ali drugem tednu po klasičnem porodu in tri do štiri tedne po carskem rezu, seveda s prilagojeno težavnostno stopnjo.

TELESNA TEŽA V OBDOBJU MENOPAVZE

Menopavza je, poenostavljeno rečeno, naraven življenjski proces postopnega usihanja delovanja jajčnikov, po katerem ženska dokončno preide iz rodnega v nerodno obdobje. To obdobje spremljajo številne spremembe, ki se odvijajo v ženskem telesu in prinašajo tudi občasne težave. Pomanjkanje estrogenov ali »ženskih hormonov« povzroči biološke in psihološke posledice, ki so značilne za pomenopavzno obdobje. V tem obdobju se količina estrogenov zmanjša na 10% tiste pred menopavzo. Za razliko od prej se estrogen ne tvori več v jajčnikih, temveč v maščevju. Zato imajo ženske z večjo količino maščevja po menopavzi večjo raven estrogena v krvi, v primerjavi s tistimi, ki so zelo suhe. Težave pri vzdrževanju teže se pojavijo že pred menopavzo, saj želi telo na vsak način zadržati koristno maščevje za tvorjenje estrogena, zlasti v predelu trebuha. Številne težave, ki spremljajo menopavzo, se lahko odpravijo s hormonskim in tudi nehormonskim zdravljenjem.



Za uspešno vzdrževanje teže je pomembno uživanje vsaj treh zmernih obrokov na dan, raznovrstne sveže zelenjave in sadja, beljakovin in kakovostnih maščob. Tudi v tem obdobju je pomembna telesna aktivnost, in sicer vsaj 30 minut dnevno, vsaj petkrat tedensko. Raznovrstna vadba pospešuje metabolizem, zagotavlja izgorevanje ogljikovih hidratov in maščob, varuje kosti in ožilje. Raven progesterona se dviguje s pomočjo joge in meditacije, uporablja pa se lahko tudi kitajsko tradicionalno akupunkturo in zelišča, da bi olajšali nekatere simptome in izboljšali kakovost življenja.

KAKO V CENTRIH LINEA SNELLA POMAGAMO URAVNAVATI NIHANJA?

V **centrih za oblikovanje telesa Linea Snella** dajemo velik poudarek izobraževanju in individualnem svetovanju. Strokovna znanja naših terapevtk, osebnih svetovalk in strokovnjakov s področja **nutricionizma, psihologije** in **medicine** so zagotovilo, da bomo za vas **poskrbeli celostno**, ustrezno **prilagodili vaš program** in vam tako pomagali doseči **vitko linijo in dobro počutje v vseh življenjskih obdobjih**.

Že na prvem, brezplačnem posvetu se bomo z vami pogovorili o vašem življenjskem stilu, načinu prehranjevanja, željah, pričakovanjih, nato pa po uvodnih meritvah skupaj opredelili jasne in merljive cilje. Pri sestavi **celostnega, individualnega programa** bomo upoštevali vaše želje in pričakovanja, ki pa jih bomo uskladili z našim strokovnim mnenjem in

izkušnjami. Nato bomo skupaj z vami pripravili **individualen akcijski načrt**, ki bo zajemal vse od priprave programa vadbe po **metodi LINEA SNELLA®**, načrta **pravilne in zdrave prehrane** pa do načrta **obvladovanja čustvene dinamike** in motivacijskih dejavnikov. Vse to je ključno za doseg **odličnih in trajnih rezultatov**.



Na **prvem obisku** se boste tudi seznanili s **svojimi terapevtkami**, ki vas bodo spremljale ves čas vašega programa, hkrati pa boste dobili tudi **svojo osebno svetovalko**, s katero boste že ob začetku programa, nato pa na vsakih **10 obiskov oziroma 1-krat na mesec**, izvedle meritve, analizirale vmesne rezultate in se pogovorile o uresničevanju ciljev, o motivaciji in obredih, ki so potrebni za **dosego cilja in boljše počutje**.

V LINEA SNELLI SE ŽE VEČ KOT 25 LET Z VSO PREDANOSTJO IN ODGOVORNOSTJO TRUDIMO, DA NAŠE OBISKOVALKE DOSEŽEJO IN CELO PRESEŽEJO SVOJE CILJE!

Za naročilo na **brezplačen, popolnoma neobvezujoč posvet** izpolnite **spletni obrazec** ali nas pokličite na **brezplačno številko 080 15 88**.

NAJ BOSTA SKLADNO TELO IN ODLIČNO POČUTJE VAŠA ZVESTA SPREMLJEVALCA V VSEH ŽIVLJENJSKIH OBDOBJIH!