

Workbook 2:

Hormontips til dig

TIPS – der er gode for dig og din hormonbalance

Chokolade: Spis 70% mørk chokolade. Det indeholder kakao, som er en vigtig antioxidant, samt tryptofan

Kaffe: Indeholder antioxidanter. Nyd 2-3 kopper dagligt før kl. 15 og uden for meget mælk. Husk mælken skal være økologisk, så du ikke drikker sprøjtegifte

Frugt: Spis max 2 portioner frugt dagligt. En portion frugt svarer til, hvad der kan ligge i din håndflade. Det indeholder også fibre, som vores tarme har brug for.

Forhøjet kolesterol: Har du fået konstateret forhøjet kolesterol (LDL), så spis røde ris og chili, evt. som kosttilskud. Desuden er det en god ide at få tjekket dit stofskifte.

Gode antioxidanter: Gurkemeje, ingefær og hvidløg indeholder på hver deres måde stoffer, som er gode for din krop. Det er som antioxidanter og kan styrke immunforsvaret.

Sødestoffer: Sødestoffer i fx sodavand bør minimeres. De kan bl.a påvirke mælkesyre-stammerne i din tarm.

Alkohol: Virker som sukker i blodet, vores blodsukker stiger hurtigt. Nyd dit glas vin i weekenden.

E-numre som E249 og E250 skal du helst undgå, da det er nitrit, som kan være kræftfremkaldende.

Kalorieindtag: En kvinde i overgangsalderen har mindre forbrænding end tidligere, så sats på at indtage max 1800 kcal i døgnet. Er du inaktiv så, mindre - er du meget aktiv, så mere.

10.000 skridt bør du gå hver dag. Tag trappen, gå i noget af frokostpausen, gå en tur i stedet for at se TV

BMI: Bliver brugt som en indikation på, om man er overvægtig eller ej. Men... Har du mange muskler, så er du tungere end en, der ikke har, og derved får du et højere BMI. Kropsbygning er forskellig, så brug cm målet og kig dig i spejlet 😊 Er du tilfreds? Og max 80 cm rundt om livet?



Hormonstyrkende tilskud

*Vitaminer og mineraler har også en afgørende betydning for vores hormonbalance.
Derfor anbefaler jeg altid som minimum følgende:*

D3 vitamin, minimum 35 ug året rundt. Er bl.a. vigtigt for vores immunforsvar
En god multivitamin med eller uden jern. Med jern, hvis du har kraftige blødninger.

Magnesium-citrat, minimum 400 mg i døgnet, tages til natten

Selen 100 mg for immunforsvar og stofskifte

Zink, 20-30 mg tages til natten, er god for nerve- og hormonsystem samt immunforsvar

Derudover også gerne gode mælkesyrebakterier, B- og C-vitamin samt jod.

