

# JAK TO VYPADÁ V PODPŮRNÉ FB SKUPINĚ?



Každý měsíc vás čeká:

- 1 x měsíčně odborná přednáška
- 1 x měsíčně Q&A/vysílání na vámi vaše dotazy včetně vstupních a průběžných v dotaznících
- 1 x rozbor vámi vybraných potravin/doplňků stravy - pokud se neodpoví v průběhu v rámci komentářů
- Přístup do plnicí se databáze receptů (aktuálně více jak 100 receptů) + inspirace na jednoduché kombinace jídel
- Odpovědi na jakékoli vaše dotazy ohledně výživy a lifestyle, ženského zdraví ve skupině - **PIŠTE PŘÍMO NA ZEĎ**
- Podpora, motivace, sdílení

Témata hlavních plánovaných odborných přednášek

- Potravinové alergie, senzitivity, intolerance - co to je, projevy, testování, postup při řešení problémů- **USKUTEČNĚNO**
- Glukóza a krevní testy, kontinuální měřič glukózy - je tohle nutné, jak měřit z krve, jaké markery jsou relevantní, změny hladin v průběhu cyklu a aktivit v průběhu dne - **USKUTEČNĚNO**
- Jak na počítání kalorií prakticky - na co si dát pozor v kalorických tabulkách v ohledu na ženské zdraví, jak si vůbec kalorie počítat pro udržení hmotnosti, nabírání, redukci - **ŘÍJEN**
- **LISTOPAD** - téma bude upřesněno PCOS/endometrióza?
- **PROSINEC** - Jak zvládnout v pohodě Vánoce v hormonální harmonii a vyhnout se nesmyslným dietám na začátku roku

Na co se nejvíce těšíte nebo máte návrh na nějaké téma?



# JAK TO VYPADÁ V PODPŮRNÉ FB SKUPINĚ?



Dotazy na jakékoli téma anonymně nebo osobně



Anonymní člen

3 d · 📍

Menstruace.

Je mi 40 let a mám 4 děti. Od posledního porodu před 4 lety ji mám velmi silnou. Poslední tak dva roky probíhá tak, že na začátku špinění a 3-4 den se spustí silně a bolívá mě i břicho.

Aktuálně dělám kroky ke zlepšení dle programu, výrazně se mi snížila PMS, ale první menzes v rámci tohoto programu, se spustila až pátý den po začátku špinění (pouze 22 dní od poslední ms) Je maličko slabší než bývá (stále ale silná) ale jsem 7 den, bolí mě břicho a občas silněji zakrvácím...

U toho mám návaly horka.

Hormon. profil deive mereny ale 5. den cyklu a vysel ok.

Před tím jsem byla lehce nemocná s rýmou a dutinami a mám nateklé Achilovky. Bez horecky, takže jsem normalne pracovala, ted v zari i vice kdy driv.

Co me stale dokola napada ke predcasna menopauza. Mohlo by se o to jednat?

👍 Vy

9 komen



Hana Handlíř

Správce Expert ve skupině

Hezký den, děkuji za dotaz, ještě že na mě tady vyskočil, protože mi vůbec nedošlo upozornění. Tak odpovídám.

Silná MS je nad 80 ml ztráty tekutiny, jak víme. Takže pokud se jedná o toto, je pravděpodobné, že je opravdu silná. Špinění je často způsobené sníženou hladinou progesteronu, což v perimenopauze může lehce nastat. Je za mě určitě vhodné udělat i test na hormony v polovině letální fáze (cca 21. den) - nebrat progesteron, estrogen minimálně z krve, lépe potom ze suché moče nebo slin přes Nprdic Laboratories, kde jsou hodnoty daleko prokazatelnější - mohu zajistit.

Jak poznám perimenopauzu?

Většinou věk 35+ a začnou se objevovat alespoň 3 symptomy z těchto

# JAK TO VYPADÁ V PODPŮRNÉ FB SKUPINĚ?



Dotazy na jakékoli téma anonymně nebo osobně

Ahoj Hani.

Zeptám se tady protože se s tím možná setkávají i další holky. Týká se to kreatinu. Osobně nevím, k čemu by byl dobrý obyčejné ženě ale pořád to poslouchám v práci o kreatinu, a že to je dobré brát protože má nejvyšší obsah bílkovin apod.

Já k tomu důvod n vidím a osobně bych se toho i bála ale víš jak to je, ve fitku jim řekli....

Můžu poprosit o zpětnou vazbu na to téma? Děkuji



To se mi líbí



Komentář



Odeslat

Ahojte vespolek.

Téma Recepty.

Mám oblíbené své recepty na pečení a chci si je přetvořit na zdravou variantu dle Haničky. No a teď asi úplně hloupý dotaz ale, když je v receptu 120 g cukru krystal a já ho tam chci jen nahradit něčím jiným, neudělá to čurbes v konzistenci? Je na to nějaké pravidlo nebo finta? Stačí ho jen vynechat? Omlouvám se jestli se vám to zdá blbý dotaz.



To se mi líbí



Komentář



Odeslat



Vy s 3 dalšími

Nejrelevantnější ▾



Přidám se 😊 a pak ještě pšeničnou mouku..? a je to komplet 😊

2 h

To se mi líbí

Odpovědět

1