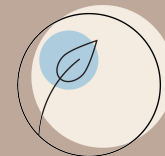


40+ lin - sănătate intențională

Gabriela Popa

Nutriționist formare funcțională

Resurse simple, care sper eu să-ți
aducă ceva mai multă claritate



La 40+ avem nevoie, mai mult ca oricând, să ne uităm la toată ecologia vieții noastre, să aducem resursele care să ne susțină regenerativ, să menținem și să creștem ceea ce ne hrănește fizic, emoțional, spiritual și să lăsăm deoparte tot ceea ce nu cultivă bucurie, vitalitate, sănătate.

Din iubire, din respect, cu asumare și blândețe, e nevoie să ne așezăm, să evaluăm, să identificăm unde sunt acele locuri în care nu ne-am oferit suficient, unde avem nevoie - și să facem lucrurile pe care ni le-am promis demult. Înainte de abordări complexe (bine-venite și ele, în anumite situații), tot la noi revine responsabilitatea de a crea baza, acea fundație pe care se vor așeza optim și alte decizii ce susțin sănătatea și vitalitatea noastră în anii ce vin.

Să fim conștiente că orice terapie sau supliment va funcționa eficient doar dacă adresăm holistic atât starea emoțională, cât și reziliența sistemelor care susțin trecerea prin încheierea perioadei fertile.

Mini-ghidul aduce informații care pot părea tehnice și neprietenoase dar ai nevoie de ele pentru a-ți surprinde simptomele fie ele mai vechi fie noi sau accentuate în contextul etapei și a alege cu claritate și informată dintre terapiile, strategiile ce-ți apar în cale (sau în algoritm). Găsești și resurse simple, să te sprijine în această etapă — una care, mai presus de toate, este despre asumare și SENS.

Sinergie



armonie minte,
corp, emoții

Energie



mișcare, odihnă

Nutriție

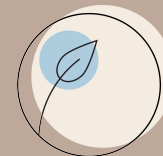


hrană, blândețe
de sine, practici
resursă

Suport



susținere,
conexiune, relații,
informare



Lin sau tumult?

40+ este pentru unele dintre noi provocatoare, dar pentru toate o ocazie de a ne conecta mai profund cu noi înșine, de a crește resursele care ne susțin regenerativ, fizic, emoțional și spiritual.

De ce unele dintre noi trecem lin, altele cu greu prin etapa asta?

Moștenirea genetică: Care este experiența mamei și a femeilor din familia mea?

Starea fizică și emoțională: care sunt propriile vulnerabilități? A le cunoaște este esențial pentru a naviga cu ușurință aceste schimbări.

Obiceiurile noastre de viață: Cum avem grijă de corpul nostru, ce rutine perpetuăm de mult timp și ce ne promitem că vom face pentru noi de și mai mult timp?

Abordare privești această tranziție ca pe o etapă naturală sau ca pe o provocare medicală?

Ce ajută?

O gândire deschisă și o acceptare graduală pot transforma această perioadă într-una mai blândă și mai liniștită,

mind body awareness prezență în propria existență-simți, asculta și înțelege corpul.

Suport hrănitor (hrană, mișcare, soare), un corp în disconfort fizic limitează capacitatea de a susține emoții pozitive și atitudine din care să creștem rutine durabile

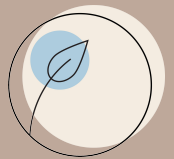
Atitudinea poate aduce fie liniște interioară, fie mai multă anxietate.

Simptome de care ai mai auzit

- **Creier/cogniție:** probleme de memorie pe termen scurt, ceață mentală, lipsă de concentrare
- **Vaso-motorii:** bufeuri, transpirații nocturne
- **Cardiovascular:** palpitații, puls accelerat, ritm cardiac mai mare
- **Energie/metabolic:** creștere în greutate, mai ales în jurul taliei, epuizare, disbioză
- **Somn:** incapacitatea de a adormi sau de a rămâne adormită peste noapte
- **Piele, păr, mucoase:** uscăciune a ochilor, gurii, pielii, vaginului, articulațiilor, arsură la nivelul gurii, limbii, disconfort în timpul actului sexual
- **Urinare:** incontinență, infecții, trezire noaptea pentru a urina
- **Hormonal:** sensibilitate la sâni, pierderea plenitudinii sânilor, menstruații neregulate, libido scăzut
- **Stare de spirit:** anxietate, depresie, iritabilitate, capriciozitate.

Simptome mai puțin cunoscute

- Creșterea colesterolului
- Dureri musculare
- Lipsa interesului pentru interacțiuni sociale
- Dureri de cap, mai ales dacă ai avut și înainte migrene
- Mâncărimi în urechi, simț al mirosului intensificat
- Modificări ale mirosului corporal
- Probleme digestive: gaze, balonare
- Stângăcie
- Umăr înghețat (frozen shoulder)
- De asemenea e timpul să vorbești și cu dentistul tău
 - Senzație de arsură la nivelul gurii, limbii
 - Se pot agrava afecțiunile gingiilor și boala parodontală
 - Modificări ale papilelor tale gustative, simți diferit gustul
 - Dureri în maxilar



Sistemele de a căror stabilitate depinde trecerea lină prin perimenopauză

Reziliență adrenală

Suprasolicitate, mai ales dacă există un istoric de stres cronic sau dezechilibre hormonale. Amplifica simptomele precum oboseala, anxietatea, ceața mentală

Stabilitate glicemică și flexibilitate metabolică

Fluctuații glicemice frecvente pe factori cumulativi, exprimate ca hipoglicemie sau insulino-rezistență generează fluctuații ale nivelului de energie peste zi

Microbiom

chimbările hormonale pot perturba microbiomul, favorizând intoleranțele alimentare și permeabilitatea intestinală. sensibilitate la unele alimente, substanțe din hrană și mediu.

Status inflamator

Inflamația sistemică, chiar și la nivel scăzut, poate fi agravată în această perioadă. Statusul inflamator revine la factori precum alimentația, activitatea fizică insuficientă sau dezechilibre hormonale,

Status inflamator

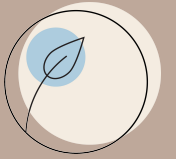
Deficiențele de nutrienți - alimentația insuficientă sau dezechilibrată, combinată cu cerințele crescute ale corpului

Cognitiv și psiho-emoțional

Perimenopauza poate fi copleșitoare prin stările de vulnerabilitate, iritabilitate, concentrare slabă, toane. Unele femei recunosc simptome de ADHD, ce se pot amplifica în starea de disbioză și permeabilitate intestinală.

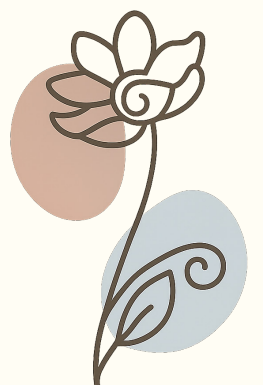
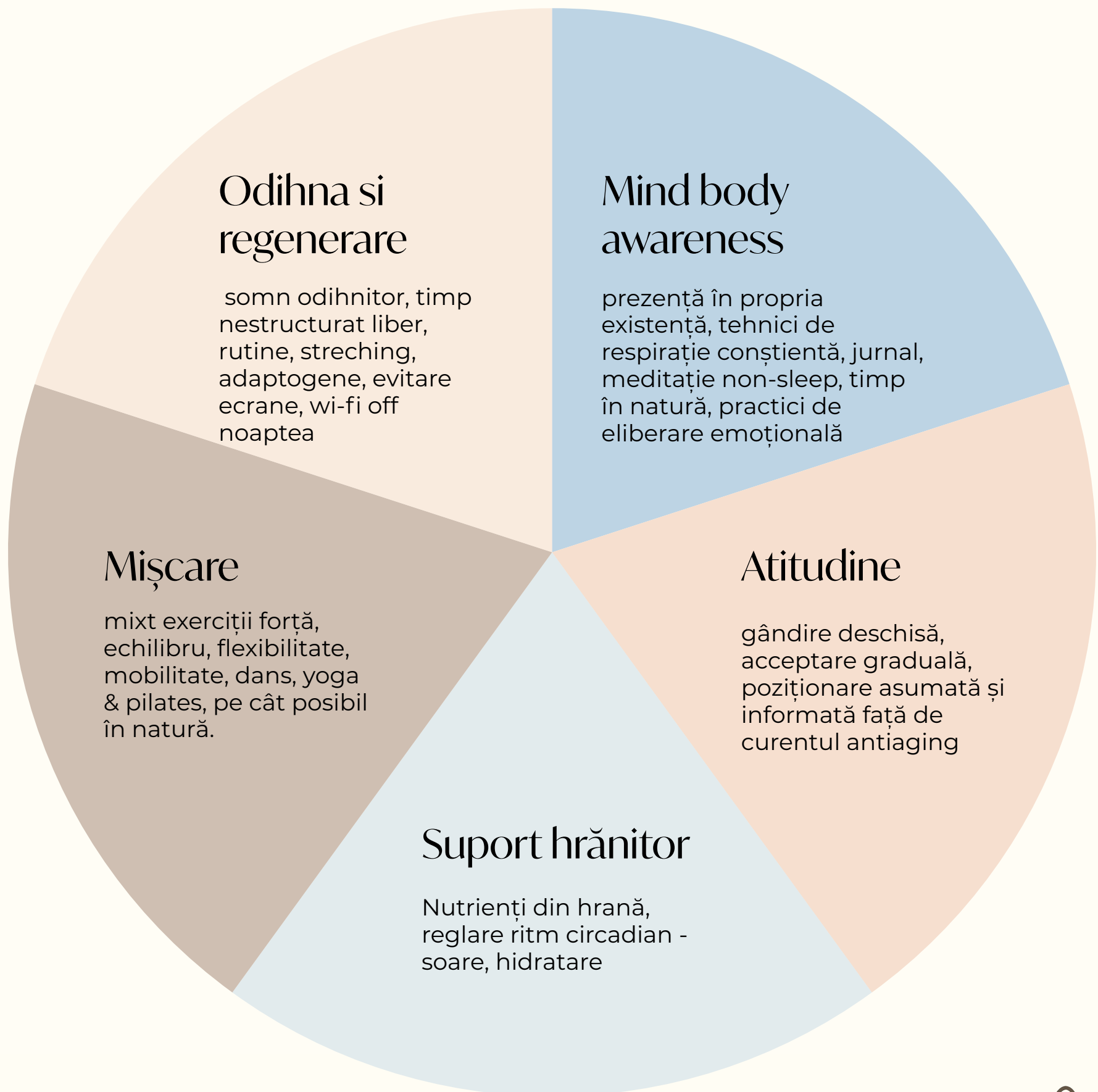
Capacitate de fitness

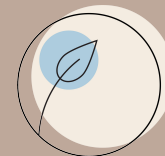
Starea de oboseală și emoțiile intense specifice fac dificilă menținerea unei vieți sportive mai ales dacă nu ai integrat-o anterior și tendința de a amâna orice demers sportiv



Lifestyle rezilient

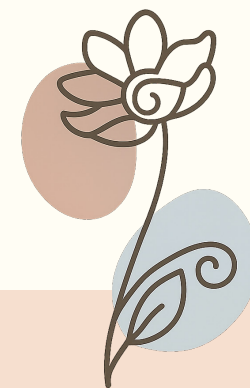
Abordarea holistică în perimenopauza creează fundația solidă pentru anii ce vin, cu sănătate vibrantă și vitalitate





Lifestyle rezilient

Rutinele de zi cu zi sunt puterea, protecția noastră pentru echilibru hormonal, menținere fără inflamație, reziliența la stres, stabilitate emoțională.



Renunță la

- A fi mereu pe graba, ce împrăstie energia valoroasă
- amânarea experiențelor în care să te descoperi și iubești mai bine
- Judecata și comparație
- Distragere de la acțiuni, cu scuza că cauți pe social media resurse, salvezi postări, programe, rețete dar rareori ajungi să le aplici

Focus pe

- Nutriție adecvată schimbărilor metabolice și nevoilor nutriționale
- Vitalitatea corpului: mixare activități fizice de la pași, dans, sărit coarda, antrenamente cu greutate, cardio, bicicleta - alege ce îți aduce plăcere
- Practici de gestionare a stresului pentru încetinirea vitezei și clarificarea priorităților
- Prezența în emoții - respirație conștientă și practici somatice:
- Conectare : conversații autentice și relații de valoare
- Arta relaxării în medii naturale: meditația, contemplarea naturii, journaling, desenat, lucru artizanal

Reziliența adrenalelor

Capacitatea adrenalelor de a prelua muncă extra pentru compensarea declinului hormonal, influențată cât de hrănite, odihnite, hidratate, relaxate sau dimpotrivă am fost anii fertili. Nu înseamnă că noi toate toate ajungem cu adrenalele epuizate, asta depinde de factori individuali precum reziliența sistemului, stilul de viață, genetică și mecanismele de adaptare.

Natural progesteronul este contrabalansul cortizolului, și reducerea producerii sale în ovare ne lasă fără un aliat de nădejde, doar cu progesteronul produs în țesuturi, local și o mică parte (cea care nu e transformată în cortizol din adrenale), pentru deceniile următoare.

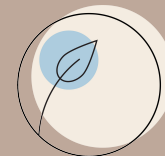
De ce o mică parte? cortizolul și progesteronul au același precursor (hormon mamă pregnelona) din care se produc, iar în condiții de stress cortizolul este produs preferabil, în defavoarea progesteronului. (furtul de pregnelona)

În **stress cronic** perimenopauza poate apărea chiar mai devreme decât ne-am așteptat, simptomele pot fi amplificate, pot fluctua ani de zile

Stresorii adrenalelor

- nutriția insuficientă, lipsa proteinelor, epuizare fizică sau mentală, stres cronic, inflamație + infecții intestinale, disglucemia, antrenamente epuizante fără refacere, perturbarea ritmului circadian, perimenopauza și personalitatea perfecționistă.

- **Rutine și minerale pentru adrenale**
predictibilitatea este preferată adrenalelor
- prioritizează micul dejun în preajma momentului de răsărit
- tinde să dormi 6-8 ore de somn continuu și profund pe noapte (trezește-te cam la aceeași oră în fiecare zi și caută pe cât posibil lumina soarelui la prima oră dimineată.
- stinge luminile după întineric și stabilește o oră pentru somn
- Cultiva activitățile parasimpatice, dedica timp activităților ce aduc voie bună și relaxare
- încearcă plante adaptogene, au efecte de la calmant, liniștitor, blând-hrănitor la stimulare, focus, hipervigilență
- Revaluează cafeina – în prima etapă, cafeina e energizantă, dar poate promova un răspuns la stres și poate crește hormonii suprarenali
- tinde spre ultima masă a zilei la apusul soarelui
- amână intermitent fasting până când se reglează somnul și metabolismul glucidelor **(HbA1c sub 5)**
- Include cit mai des, fructe citrice, ardei roșu, pătrunjel, sau supliment vitamina C



Flexibilitate metabolică și stabilitate glicemică

Capacitatea organismului de a procesa glucoza și grăsimile este cheia pentru energie stabilă, reducerea inflamației și funcționarea optimă a adrenalelor și hormonilor

Scăderea adaptabilității metabolice = disglicemia - exprimată ca Hipoglicemie și insulino rezistență - perturbări de procesare și reglare a energiei

Alterarea reglării glicemice

Profil 1

cortizol ridicat-hiperglicemii ↑ eliberare de insulină ↑ insulino-rezistență ↑ ponderală, ↑ țesut adipos visceral sau intramuscular, energie instabilă, stare de oboseală după masă istoric de alimentație dezechilibrată (grăsimi saturate, carbohidrați simpli, lipsa proteine, subalimentare), sedentarism, stres negestionat

Profil 2

Hipoglicemii, normopondere sau subpondere, iritabilitate, dependența de sursa de carbohidrați rapizi, alternarea oboselii extreme cu creșterea bruscă a energiei după mese

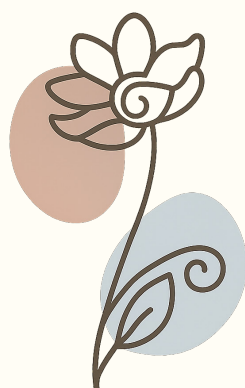
Ambele profile experimentează

revolta de la 3 noaptea (**trezirile nocturne**)

pofta de **alimente grase**- scăderea eficienței utilizării glucozei crește preferința pentru grăsimi - surse dense și sustenabile din punct de vedere energetic

epuizare fizică sau mentală,

istoric de alimentație dezechilibrată (grăsimi saturate, carbohidrați simpli, lipsa proteine, subalimentare), sedentarism, stres negestionat



Abordare integrată pentru echilibru glicemic și reziliență metabolică

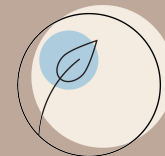
- nu sări peste mese și nu le înlocui cu gustări.
- consumă **amidon rezistent**, fiert și răcit din cartofi/ dulci, orez, fulgi de ovăz, fasole, mazăre, năut, linte, boabe de soia și banane verzi.
- uită de perfecțiune și propune-ți mese **suficient** de nutritive și echilibrate
- **proteine** – pentru optimizarea glicemică, stabilizare glande suprarenale, testează pentru tine în intervalul de 0,8-1,5g/kg corp din carne de vită, miel, păsări de curte, pește sălbatic, ouă bio, supă de oase (vezi rețeta), kefir și urdă (dacă tolerezi)
- mic dejun 25 -30 g de proteina vegetală și animală organică, gustări pe bază de proteine.

Grăsimi sănătoase din pește gras, semințe și nuci, avocado, ulei virgin de măsline, unt ghee.

Carbohidrați complecși din cereale integrale și vegetale în preajma antrenamentelor și în mod optim dimineața sau prima parte a zilei, în aproximativ dimensiunea palmei.

Fastingul fără alte strategii poate fi un factor de stres metabolic lasă-l pentru etapa următoare

Glicinat de magneziu – biodisponibilitate ridicată și blând cu sistemul digestiv, susține echilibrul sistemului nervos, calitatea somnului și rezistența la stres, aspecte cruciale în recuperarea metabolică.



Stabilitatea microbiomului

microbiota intestinală are un rol strategic în momentele cruciale din fiecare etapă a vieții unei femei: de la copilărie până la adolescență, de la vârsta fertilă până la sarcină-partum, până la menopauză. Echilibrul bacteriilor din intestine (diversitatea) este esențial pentru sănătatea hormonală prin **estrobolom** - bacteriile ce mediază metabolizarea, transformarea, recircularea și atasarea activă a estrogenului de receptori.

Semnale și simptome

- **reducerea diversității** bacteriilor intestinale, afectează digestia și absorbția vitaminelor și mineralelor esențiale cu instalarea decitelor nutriționale (fier, vitamina B12, magneziu și acizi grași esențiali)
- ineficiența estrobolomului în eliminarea hormonilor utilizați (prin beta glucuronidaza) - cu **agravarea dominanței estrogenice** (cele cu SOPC, infertilitate, endometrioza în istorie)
- **simptome disbioza** digestive și extradigestive gaze și balonare, dureri abdominale recurente, durerea abdominală cronică, care poate apărea în combinație cu constipație, diaree și flatulență, poftă de dulce și patiserie, oboseală persistentă și anxietate,
- **sensibilități la alimente** (nu tolerezi diverse vegetale bogate în FODMAP fasole, linte, cereale, lactate, inducitori) **aici mai mult**
- ineficiența sau chiar simptome neplăcute la terapia de substituție hormonală
- infecții urinare recurente,
- schimbarea **compoziției corporale** (da, colaceii și bratele plinute)
- răspunsul slab la suplimente alimentare (inclusive probiotice)
- scăderea libidoului
- încetinirea **eliberării bilei** (esențială în detoxifierea și eliminarea hormonilor uzați și xenoestrogenilor)

permeabilitate intestinală -->

inflamație intestinală estrogenul are rol esențial în menținerea integrității barierei intestinale

intoleranța tranzitorie la histamină fluctuațiile hormonale agravează intoleranța la histamină + histamină, (simptome digestive, neurologice și cutanate, dureri de cap, treziri nocturne, stare de rău la jumatea ciclului și sau înainte de menstră)

- starea de rău la ingestia de suplimente alimentare semn de hipoaciditate.

Esențiale pentru echilibrul microbiomului

pentru simptome moderate și preventiv

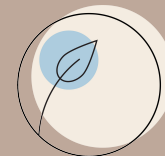
- Lasă 4 ore între mesele principale pentru digestie
- hidratează și prepară corect cerealele, leguminoasele astfel încât să le crești digestibilitatea
- Probiotice din alimente fermentate făcute în casă (kefir, apă de kefir, kimchi) sau din surse bune, (în cazuri de intoleranță la histamină- precauție și moderație)
- <https://nutritioncorner.ro/wp-content/uploads/2025/05/Probiotice-acasa.pdf>
- Fibre și prebiotice din fructe, legume și leguminoase (tinde spre 30 vegetale săptămânal)
- Bacteriile dăunătoare se dezvoltă pe bază de zahăr, pot dauna funcției de barieră intestinală
- inulina - papadie, usturoi, anghinare, praz, fructo-oligozaharide (FOS) ceapă, rădăcină de cicoare, anghinare, sparanghel, banan, galacto-oligozaharidă (GOS) – leguminoase, ovăz, pectina – mere.
- fibrele din suplimente alimentare pot fi **gradual** introduse inulina, FOS, PHGG cu atenție intrucit unele din ele pot agrava balonarea, mai ales în cazul intestinului iritabil, intoleranței la fructoza în funcție de sensibilitatea individuală

disbioze avansate

- **abordarea mai multe fibre și mai multe probiotice nu este suficientă**
- dietele **low FODMAP și GAPS**
- Limitarea sau oprirea utilizării de AINS și antiacide
- supă de carne și de oase, elixir pentru mucoasa intestinală și intoleranța la histamină rețetă

<https://nutritioncorner.ro/wp-content/uploads/2025/06/SUPA-DE-OASE.pdf>

Dacă ai simptome de acumulare de histamină, redu în prima fază alimentele cu conținut ridicat sau **care declanșează histamina**: alimente îmbătrânite, carne neproaspătă, brânzeturi învechite, fermentate de ex. vin, miso și kombucha, fructe foarte coapte, produse din roșii, ciocolata, lactate.



Digestia și detoxifierea

Vezica biliară și ficatul sunt eroii din umbră ai sănătății noastre în perimenopauză, susțin alături de microbiom echilibrul hormonal, detoxifierea, asimilarea și digestia.

Ce semnale îți transmite corpul?

devin mai evidente **simptomele de dominanță estrogenică** balonare, creștere în greutate și sensibilitate a sânilor

agravare disfuncții vezica biliară estrogenul intervine în reglarea producției de colesterol la nivelul ficatului și vezicii biliare - prea mult o suprasatureaza cu colesterol prea puțin estrogen determină **stagnare**.

exprimare mai agresivă a hipotiroidei chiar și subclinică are o componentă de bilă leneșă (hormonii tiroidieni reglează contractiile bilei și eliberarea ei)

fluxul biliar redus efect comun al schimbărilor hormonale poate declanșa **crize biliare, mâl și chiar litiaza în PCOS**, intoleranța la histamină și hipotiroidă,

Reacțiile la suplimente sau alimente funcționale (ulei de pește) ce conțin vitamine liposolubile sau acizi grași pot semnaliza o funcție slabă a bilei

Esențiale pentru sănătatea ficat și bilă

- Evită alimentele ce produc inflamatie (alcool, făinoase, alimente ultra procesate, preparate prăjite),
- evită glutenul și lactatele dacă ai neplăceri de peste 3 luni, nu le privi ca pe o cauză ci ca pe un simptom, citește mai mult <https://nutritioncorner.ro/a-fi-sau-a-nu-fi-intolerant-non-celiac-la-gluten/>
- abordează intoleranțele alimentare, evită soia procesată (doar fermentată), excesul de lactate, alege chefirul
- Limitează consumul de alcool (crește permeabilitatea intestinală și dă de muncă ficatului)
- Evita alimente cu pesticide, insecticide, aditivi, coloranți
- fără graba la masa (starea rest and digest)
- Consumă oțet de mere în salate frecvent,
- fii prietenă cu broccoli conține glutathion antioxidantul suprem
- Hidratează-te cu apă cu electroliți, apă enzimatică cu rozmarin, pătrunjel și coriandru
- plante amare zilnic înainte de masă - rucola, păpădie, cicoare, radichio
- psyllium tărite începe cu 7g și ajungi titrat la 10-15g – leagă și elimină activ toxinele
- Fă o cură de bitter (de preferat fără alcool)

Sistemul autoimun

Autoimunitatea subclinică este mai probabil să se declanșeze în această etapă, grija la tiroidă, boala celiacă, boala Crohn sau poliartrita reumatoidă, mai ales dacă ai istoric de familie de boli autoimune pe linie maternă. (dacă există o problemă cu tiroidă care nu a fost abordată, organismul va depinde mai mult și de suprarenale.) Bolile autoimune, tulburări care implică tiroidă și glandele suprarenale, anemie pernicioasă, boala Chron, LES și artrita reumatoidă prezic o vârstă mai fragedă pentru meno (în jur de 45)

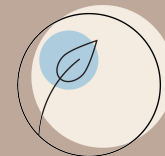
Abordarea autoimunelor este complexă și personalizată Testează markerii de tiroidă

Evaluează statusul unor micronutrienți vitali iod, seleniu, zinc, tirozina

Optimizează microbiomul și fă un test de microbiom

Ai aici info mai multe despre sistemul imun

<https://nutritioncorner.ro/wp-content/uploads/2025/05/SISTEMUL-IMUN-2.pdf>



Bioenergetica

Anii ce se adună, factorii genetici și epigenetici, perimenopauza și stressul oxidativ pot destabiliza mitocondria și contribuie la oboseala și ceața mentală.

mitocondria ta, acea „uzină” care transformă ce mănânci, cum dormi, cât te miști și cât te odihnești, în energie vie.

Toti factorii ce destabilizeaza restul sistemelor ajung si la mitocondrie generatoare energiei, vitalitatii si longevitatii noastre.

Scaderea hormonilor specifici perioadei estrogen, testosteron, capacitatea de detoxifiere, adecvarea nutritională, odihna.

Matca oricărui hormon este conversia colesterolului în pregnenlona. Asta se întâmplă în mitocondrie,

Eficiența mitocondriei este profund impactată de lipsa exercițiilor fizice, nu exista sanatate metabolica, mitocondrie eficienta fara miscare fizica!

Esențiale pentru energie

Flavonoide (struguri, citrice, fructe de padure, patrunjel) sulfuroase din alimente integrale, (nu-ți place broccoli? mai încearcă)

Micronutrienți cunoaște deficitele importante Vitamina D (25-OH), B12, folat, Fier seric, feritină, capacitate totală de legare a fierului (TIBC), magneziu, zinc, calciu, seleniu

Reglarea ritmurilor lucreaza pentru aliniere ritm circadian perturbat, echilibrează adrenalele

Curățenie evită expunerea la chimicale practică fastingul dacă ai **hemoglobina glicată sub 5.0**

program de antrenamente fizice titrat, adecvat capacității de fitness și profilului metabolic, adrenal

Termoterapie cu blândețe Expunerea la cald (sauna) și rece (dușuri, crioterapie) pot sprijini regenerarea celulară, dacă sunt adaptate la contextul tău

Somnul – psihotrop suprem

Somnul permite corpului și creierului să se repare și să se refacă, întărește sistemul imunitar, și îmbunătățește funcția cognitivă.

A avea un somn linistit devine uneori misiune imposibila in perimenopauza.

Perturbarea somnului este un semn clar de dezechilibru hormonal, dar stai liniștită, corpul tău va stii din nou cum să se odihnească.

Perioada e marcată de trezirile nocturne datorate bufeurilor, meselor târzii sau dimpotrivă hrănirii inconsistente și insuficiente (hipoglicemii) intoleranța tranzitorie la histamină.

Rutine simple, dar consistente.

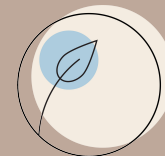
Reglarea termică a corpului (haine răcoroase din materiale naturale, lejere) Scăderea temperaturii în cameră (între 15-19 grade), cu fereastra deschisă Off la telefon și computer cu 2 ore înainte de somn

Consum conștient de alcool și cafea Dacă ești obosită sau emoționată, fă-ți timp pentru o pauză, chiar dacă sunt doar câteva minute de respirație lentă și profundă.

Bai calde cu magneziu citrat Ascultă audiobooks sau citește timp de 30 de minute

Magneziu legat de glicină și **ceai de păpădie** la culcare

Resetarea ritmului circadian cu expunerea în soare 10 minute zilnic (dimineața optim)



Activitatea fizică.

Nu există reziliență de niciun fel fără mișcare.

Mit și adevăr ?

Am fost făcute să ne mișcăm și toate sistemele noastre de la sistemul nervos la gastrointestinal, circulator, limfatic, oase, trebuie să aibă mișcare **ZILNIC** pentru a funcționa optim, tipologia insulino rezistentă are beneficii chiar și mai mari.

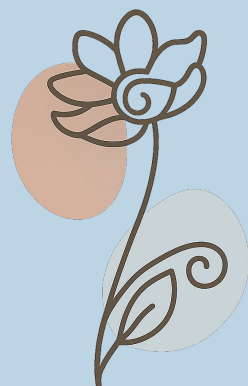
mersul pe jos, ciclismul ușor sau drumețiile, au alte beneficii și nu cele vizate de antrenamentele

nu te simți presată să petreci ore nesfârșite pe banda de alergare sau să alergi maratoane

femeile pare că nu au nevoie să prioritizeze în același mod în care o fac bărbații zona 2 de antrenamente (alergat, banda, bicicleta)

uita de antrenamentele în stare de fasting, o mică gustare care să includă min 15 g de proteină înainte e obligatorie

rularea fasciei cu rolă de spumă ajută la reglarea inflamației și a deșeurilor metabolice post antrenament



Pentru începătoare more is less când îți vindecă suprarenalele, mai puțin înseamnă mai mult.

Dacă te simți epuizată este un semn că aduci mai mult stres unui sistem deja stresat.

incepe cu mersul pe jos o formă de exercițiu subestimată, tinde spre 10000 pași, monitorizează progresul Urcă scări, sari coarda, urcă dealul de lângă casă, chiar și 1-2 minute, capacitatea de fitness crește în timp.

tinde spre (3-4 zile de antrenamente)

- 20-25 minute greutăți (heavy lifts personalizat pentru tine pot fi 5 kg și 6-8 repetări nu cit zice antrenarea care are 20 ani minus și 10 de antrenamente)
- crești în timp (te oprești cu 2 repetări înainte să fie extrem de greu)
- 20 de minute - alternare sprint or scări 30 de secunde urmate de timp de recuperare 2-5 minute rigidizarea țesutului conjunctiv ca efect al scăderii hormonilor, reducerea capacității de recuperare și la creșterea riscului de accidentare. pot fi ajutate cu practicile axate pe **fascia, stretching dinamic înainte de antrenament și static post.**

Relațiile cu cei dragi și cu natura

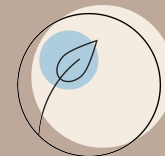
Am evoluat de-a lungul miilor de ani, în **relații sociale** și cu mare **afinitate pentru natură** și avem nevoie mai mult ca oricând de ele.

Povestește cu femeile din viața ta, călătoria în grup e mereu mai ușoară

Experimentează conectarea la natură în felul tău, prin expunerea la medii naturale cu liniște, în solitudine, și contemplare,

Creează rutine simple în familie poate cu copiii, cu partenerul și redescoperă tihna în care poți să le și vorbești deschis despre perioada ta și provocările prin care treci (daca nu ai făcut-o încă)

Daca nu ești prea încântată de a găti în casă, încearcă să o faci împreună cu ai tăi, cu prietene în aceeași etapă, sau chiar on line (urmărește-mi activitatea, voi deschide ateliere scurte de gătit live)



Nutrienți și suplimente, plante benefice

Suplimentele alimentare cât și compușii activi din plante pot oferi un sprijin excelent, în lumina cunoașterii profilul metabolic, adrenal, hormonal, statusului microbiomului. Altfel, unele suplimente pot agrava sau masca unele simptome temporar, fără a adresa cauza reală

Nutrienți esențiali din alimente

- **Calciu** Frunze verzi, smochine, migdale, semințe de susan
- **vit D** din pește gras, ouă organice, ciuperci expuse la UV
- **Magneziu** frunze verzi, nuci, semințe, cereale integrale
- **Antioxidanți** A; C; E morcovi, spanac, cartofi dulci, citrice, fructe de pădure, nuci seminte, ardei roșu, pătrunjel,
- **Omega 3** 3 porții de Omega 3 din pește, fructe de mare, semințe, frunze verzi, nuci, ulei de in (2 linguri de ulei de in)
- Fitoestrogeni soia, leguminoase, nuci, semințe de in, cereale integrale (orz, hrișcă, mei, ovăz, secară), semințe de susan, fructe de pădure, (broccoli, kale, ceai verde
- **Pentru bufeuri:** Vitamina C, ulei de peste, trifoi roșu, fenicul, lemn dulce
- **Pentru uscăciunea vaginală:** vitamina E topică, ulei de pește, semințe de in, ulei de primula capsule, uleiul de susan local
- **suport pentru ficat** la consumul ocazional de alcool cu planta Ciulin de lapte

Plante dovedite benefice salvie - *Salvia officinalis*, busuioc *Ocimum*, trifoi roșu *Trifolium pratense*

Parametrii de evaluat în 40+

metabolic enzime hepatice (ALT, AST) pentru a monitoriza funcția hepatică.
Panoul lipidic complet
Funcția tiroidiană TSH, T3 liber, T4 liber și anticorpi tiroidieni (TPO și TG)

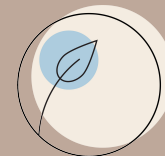
Vitamine și minerale

-Vitamina D (25-hidroxi): Esențială pentru sănătatea oaselor și funcția imunitară. fier (fier, feritină, TIBC): Pentru a verifica dacă există anemie sau supraîncărcare cu fier.
-magneziu și calciu: pentru sănătatea oaselor și a mușchilor.
-Vitamine B (în special B12): Pentru a evalua energia și sănătatea neurologică.
-Glicemia și hemoglobina A1C a jeun

-**Test de microbiom** pentru a evalua echilibrul microbiomului intestinal și a detecta disbioza sau inflamația.

-Markere suplimentare Hemograma completă (CBC): Pentru a verifica infecții, anemie sau sănătatea imunitară. Proteina C-reactivă de înaltă sensibilitate (hsCRP):

Orice abordare am avea pentru 40+, un sistem nervos echilibrat este atât condiția pentru alegerea ei, cât și barometrul.



Mind - body Awareness

Este calitatea de a fi prezentă în propria existență—de a simți, asculta și înțelege corpul la fel de clar precum mintea. - percepție și prezență. Din prezență și conștientă putem lua cele mai bune decizii, atât logic, cât și prin conectare la corp.

Ecologia emoțională a corpului

Bunăstarea noastră fizică și emoțională este strâns legată nu doar de biochimia corpului ci și de **emoțiile noastre ce** modelează în timp real ritmurile corpului: respirația, ritmul cardiac, digestia, secrețiile hormonale, tonusul muscular, starea sistemului imunitar și chiar felul în care ne mișcăm și ocupăm spațiul.

Tensiunea invizibilă Emoțiile neobservate, pe care nu punem lumina, produc constricție prin strângerea și compresia articulațiilor, șoldurilor, coloanei vertebrale, gâtului, și organelor.

fascia este recunoscută ca organ senzorial vast, veritabil spațiu de memorie somatică.

Înțelepciunea corpului e la fel de valoroasă ca inteligența minții. Doar noi însene putem spune, simți cum e corpul nostru, ce mesaj are după o terapie, procedură, — ascultarea aceasta dincolo de zgomotul teoriilor din jur și promisiunilor.

Tihnă. Adăstare

Practicile de prezență, de la cele mai simple și ancestrale—grija pentru o floare, modelarea cu mâinile, gâtitul cu atenție, privitul în zare sau doar statul în tihnă—sunt moduri vii prin care reînvățăm să locuim în corpul nostru. Ele moccnesc în noi de mii de ani și ne ajută să dezvoltăm **interocepția**, acea capacitate subtilă de a simți dinăuntru

Povara alegerilor

presiunea de a lua “deciziile corecte” pentru sănătate poate deveni o sursă de oboseală și confuzie. Când ne bazăm doar pe gândire analitică, fără sprijinul simțirii și al prezenței corporale, apar adesea: oboseala mentală, din prea multă analiză, ruminația, din îndoială, blocajul decizional, din surplus de opțiuni, informare suprastimularea emoțională, din lipsa ancorării în corp.

Sfatul meu caută terapeuți care înțeleg traumele și legătura dintre corpul nostru fizic și emoții - munca personală emoțională și asistența profesională au o mare sinergie, mai ales când o alături simultan cu alegeri pentru îmbunătățirea sănătății noastre fizice.

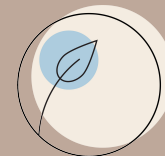
Lecturi pe care le-am primit și eu de la Madi Bozeanu, ți-o recomand pentru a păși în practica somatică <https://tinyurl.com/ytuyrctz>

-Deb Dana -50 de practici polivagale -Stephen Porges - Lumea noastră polivagală , Nervul vag - Yann Rougier –

Aici <https://nutritioncorner.ro/wp-content/uploads/2025/05/Respiratia-4-7-8.pdf> ai o tehnica simplă de respirație conștientă și aici **despre HRV și beneficii** <https://nutritioncorner.ro/wp-content/uploads/2025/05/Respiratia-controlata-nerv-vag.pdf>

creează spațiu de reglare interioară

Prezența cu emoțiile și conectarea la corp prin practici conștiente—de la interocepție și **mișcare somatică, la eliberare neurogenă (TRE), respirație controlată, antrenarea variabilității ritmului cardiac (HRV), meditație sau lucru cu fascia** spațiu intern de stabilitate, echilibru și siguranță fiziologică, esențial pentru reglarea sistemelor nervos, endocrin și imunitar.



Substituție hormonală?

Sunt femei ce au avut experiența substituției neplăcută, altele s-au bucurat de o stare bună, și femei care nu au suplimentat și au fost bine sau nu.

Concluzia? Este oricum o perioadă încărcată, dar se reliefează ideea că este despre sistemul în care **intra** sau **NU** hormonii. Substituția ca orice tratament fie el chimic, de plante, depinde de teren, de starea terenului a organismului în care intră, iar adaptarea la noile niveluri de hormoni necesită suport acordat tuturor sistemelor.

Orice am alege, **nu exista short-cut!**

este nevoie sa echilibrăm întreaga ecologie pentru a permite producerea eficientă de hormoni proprii sau utilizarea sigură a hormonilor suplimentați prin BHRT, să susținem sănătatea prin hrană, mișcare fizică, echilibrare emoțională, odihnă și apropierea de natură.

Asigură-te înainte de a alege că

- ești deschisă să recunoști patternul tău specific de stil de viață despre toate nutriție, sport, echilibru psiho emoțional.
- accepți și pași mici personalizați profilului tau metabolic, adrenal, psiho emoțional.
- ai deschidere să adopți diverse practici de echilibrare emoțională

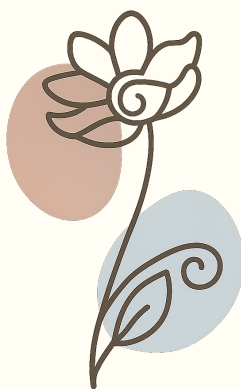
Orice ai alege nu pierde din vedere că hrana, activitatea fizică, soarele, natura și suplimentele pe baza de plante sunt resurse la îndemână, completări minunate și susținători pentru terapia aleasă.

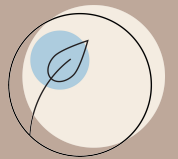
Ai un **specialist sau mai mulți** cu chimie și încredere, pot fi medicul tău de familie, un specialist în nutriție funcțională, pentru o evaluare completă și ajutor în crearea unui program de nutriție ier pentru BHRT cineva care privește la înzestrarea ta genetică, riscuri, lifestyle, istoric, și nivele de hormoni curente.

Dacă ți-a fost util materialul, distribuie-l și altor femei ca noi.

Disclaimer

Aceste sfaturi nu înlocuiesc sfatul medicului dumneavoastră de familie sau relația individuală cu un profesionist calificat în domeniul sănătății. Nu sunt destinate autodiagnosticării, tratării, vindecării sau prevenirii oricărei afecțiuni. Te încurajez să iei propriile decizii în domeniul sănătății în parteneriat cu un profesionist calificat.





Rețete

Tigaia verdețuri

Nici nu îți imaginezi ce gustoase sunt! O varietate de frunze sunt din primăvară pînă toamna, de la frunzele de sfeclă roșie tinere, mangold, spanac, ștevie, măcriș, loboda, frunze de pădărie, unișor, urzica, un fel de ștevie care se mînca la bunica numitul dragavei.

Gătitul cu grăsime crește **biodisponibilitatea carotenoizilor și folatilor**, precum și savoarea. Se gatesc aldente în grăsime bună, sare, și la final se adaugă plante aromatice coriandru, patrunjel, marar și se stropesc cu zeamă de lămâie.

Fac echipă bună cu orez, paste și orice sursă de proteină animală sau vegetală



Supa crema de legume coapte



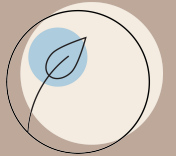
Se face pe baza de stock de carne. Legumele- morcov, telina, ceapa, usturoi, la copt în cuptor unse cu un dressing din ulei, măsline, sare, oregano, busuioc și lăsate puțin să tragă bine aromele.

Se blenduiesc în zeama de carne (rețeta de stock de carne

<https://nutritioncorner.ro/wp-content/uploads/2025/06/SUPA-DE-OASE.pdf>,

Sfat: lasă și câteva bucăți întregi pentru textură, mai ales dacă nu ești fan piureuri de bebe.

Se pot adauga din tigaia de legume 1-2 linguri, se completeaza bine cu 2 linguri de orez basmati, jasmine (2 linguri este cantitatea oarecum sigură și pentru o dietă low FODMAP sau GAPS de reechilibrare a microbiomului).



Rețete

Dal cu cartof dulce

Leguminoasele au căpătat o reputație proastă și multe persoane se feresc de ele.

Fasolea, linteă, mazărea sunt o sursă importantă de nutrienți, dar pot fi provocatoare pentru digestie. Principalii vinovați pentru gaze și balonare sunt oligozaharidele - zaharuri complexe pe care corpul nostru nu le poate descompune complet în intestinul subțire. Când ajung în colon, bacteriile intestinale le fermentează, producând gaze **cum le creștem digestibilitatea**

Înmuiate și clătite bine: peste noapte (8-12 ore) și clătirea înainte de gătire

Oală sub presiune: Gătitul sub presiune înaltă descompune carbohidrații complecși mai eficient decât fierberea singură.

Titrare Introdu boabele treptat în dietă pentru a permite microbiomului intestinal să se adapteze. În timp, corpul poate deveni mai eficient în digerarea ei.

Încearcă variantele mai ușoare Linteă, fasolea mung și fasole cu ochi negri tind să fie mai blânde cu intestinul în comparație cu fasolea roșie sau fasolea albă.

Adăugă **oțet de mere:** O lingură în timpul înmuierii poate ajuta la predigerarea amidonului și poate ușura digestia.



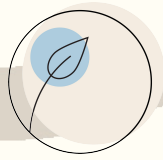
preparare

Lintea se pregătește corect ca timp de hidratare. vezi aici. Se fierbe în apă cu sare și foi de dafin și o linguriță de oțet de mere. se scurge și între timp se pregătește ceapă multă, ardei roșu, cu sare și înăbușite în ghee sau grăsime de pasăre și apă.

Se adaugă cartof dulce cubulețe și morcov ras, 1-2 cm de curcuma rasă mic, ghimbir la fel și 2-3 căței de usturoi zdrobiți și tocați.

Când e gata se adaugă linteă, se mai dă un clocot, se pune suc de roșii proaspăt și pentru aroma specifică, lapte de cocos.

La final, se adaugă mult coriandru proaspăt.



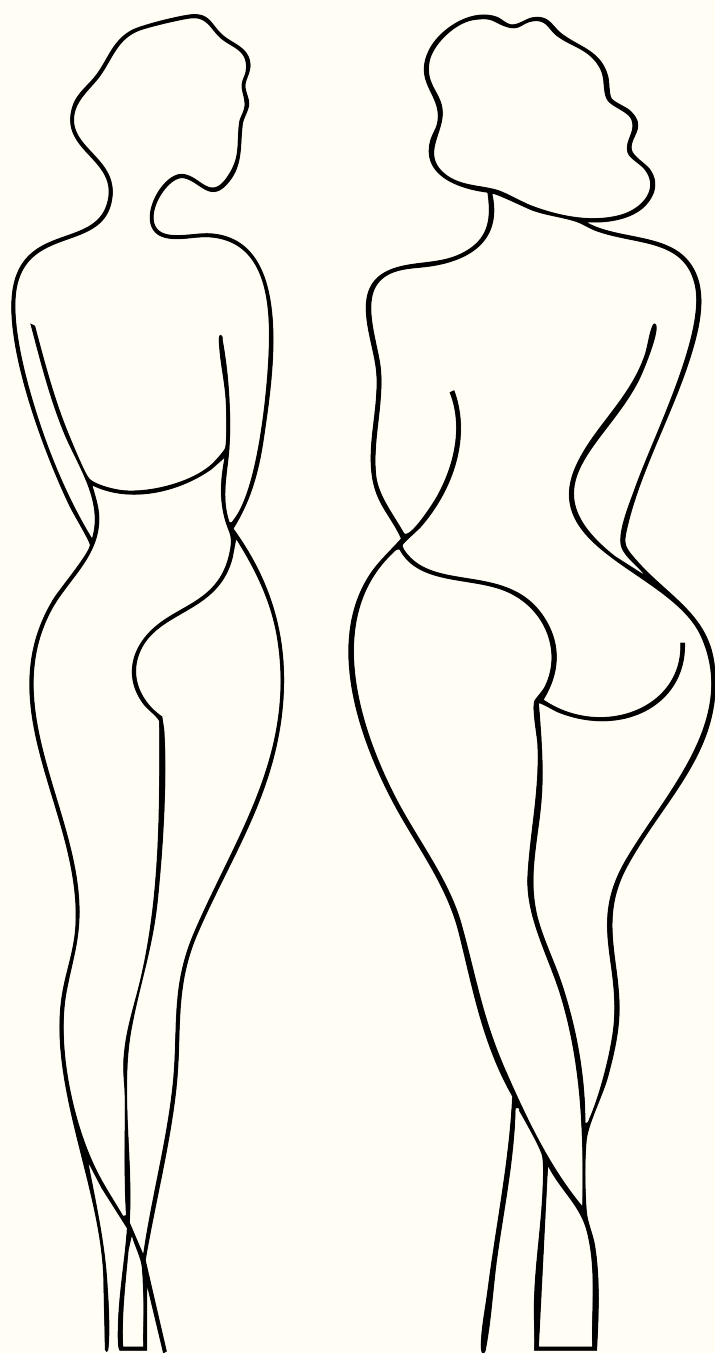
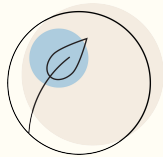
Contact

Numar telefon +40723257488

Adresa de e-mail

gabrielapopa.nd@gmail.com

Website nutritioncorner.ro

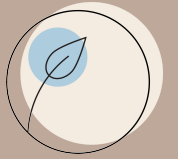


Tu ce profil funcțional ai?

Gabriela Popa

Nutriționist formare funcțională

Resurse simple, care sper eu să-ți
aducă ceva mai multă claritate

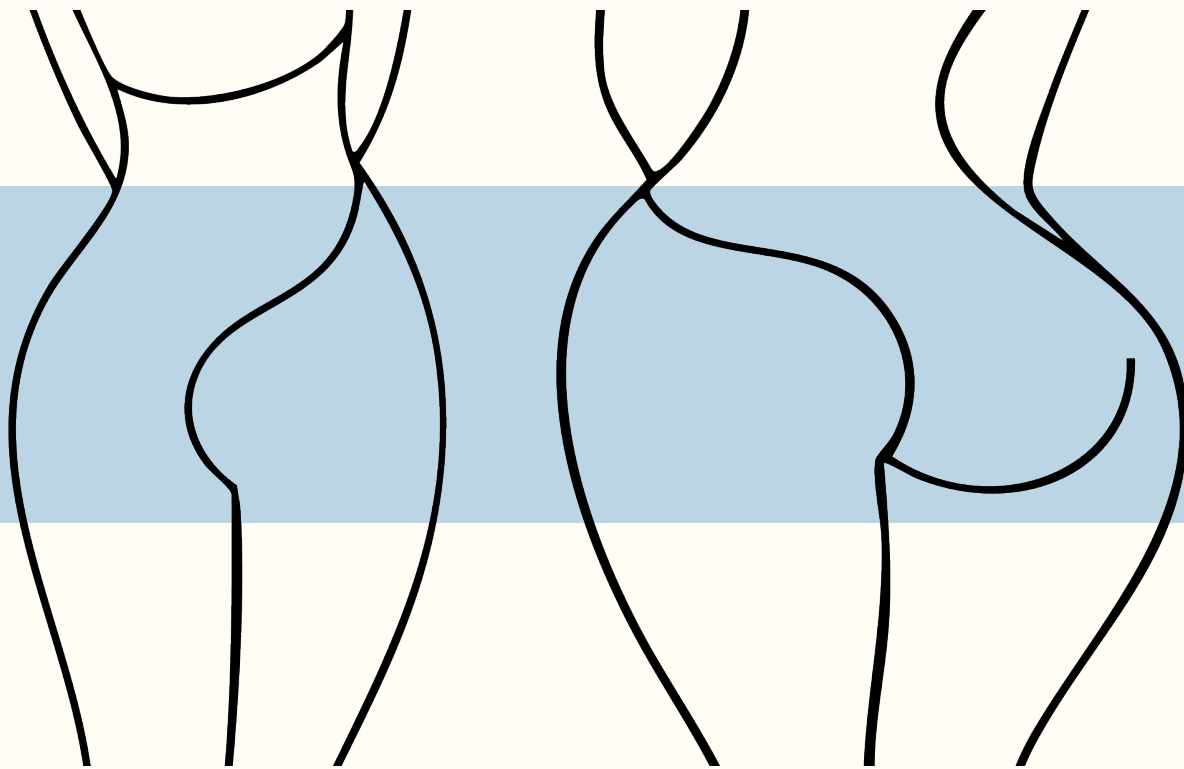


Corpurile noastre nu sunt mecanisme de reparat, ci **ecologii** vii — peisaje interne — rezultatul dinamic al contextelor în care am trăit, ritmurilor pe care le-am susținut, rădăcini în trecut și manifestare în prezent.

După 40+, simțim tot mai clar că acest ecosistem interior intră într-o nouă etapă: suntem mai sensibile la suprasolicitare, mai conștiente de dezechilibrele subtile, dar și mai receptive la sprijin. etapa în care e nevoie de o nouă așezare — în alegeri și ritm.

În fiecare ecologie se creează un **profil funcțional** modelabil, surprins prin semnalele corpului, vulnerabilitățile dar și resursele disponibile. Nu putem schimba ecologia, dar **o putem înțelege și acolo apare spațiul de lucru**. Acolo putem ajusta, susține.

Nu punem etichete, nu căutăm diagnostice. Căutăm înțelegere. Aceste profile sunt oglinzi blânde și busole pentru a porni pe drumul regenerării și al unei relații benefice cu propriul corp.



Cele două **profile funcționale** oglindesc acumulările și adaptările prin

- modificările hormonale (estrogen, progesteron, testosteron),
- răspunsul suprarenal la stres (cortizol și adaptare),
- digestia și sănătatea ficatului,
- echilibrul florei intestinale,
- flexibilitatea metabolică
- starea psiho -emoțională

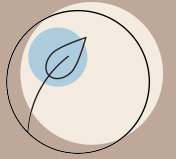
Te regăsești?

ÎTe simți confuză în fața propriilor semnale corporale — foame, sațietate, oboseală, nevoia de spațiu, de timp, de răgaz. De adăstare.

Știi că ai putea să te simți altfel... dar ai nevoie de o hartă și de un ritm în acord cu energia ta și cu ecologia în care te afli acum.

Dacă vrei să înțelegi mai bine profilul tău în această etapă, sunt aici să te însoțesc cu intenție, blândețe, structură, individualizat pe potențialul tău de echilibrare.

<https://calendly.com/gabrielapopa-nd/40-lin>



Flexibilitate metabolică scăzută, inflamație subtilă, insulino rezistență

Ritmul de pînă acum? Obiceiuri, strategii, stil de viață

- Sărit peste mese, exces carbohidrați simpli.
- Fasting intermitent inadecvat
- Sedentarism sau cardio excesiv fără aport nutritiv adecvat.
- Deficite nutrienți (omega3, magneziu)
- Petrecerea timpului mai ales indoor, cu expunere redusă la lumină naturală.
- Expunere prelungită la ecrane și poziție statică.
- Oboseala după mese (cadre de energie după masa de prinz)
- Odihna insuficientă și consumul frecvent de stimulente, precum cafeaua.
- Tendința de acumulare de țesut adipos (nu doar grăsime viscerală ci și țesut gras intramuscular)
- Pofte intense mediate de deficite de nutrienți
- Mincat emotional sau supraantrenament ca mecanism de coping
- Rigiditate în corp
- Stress negestionat, suprimare emoții, stări de apatie, iritabilitate



Echilibrul intestinal

Disbioză: reducerea bacteriilor benefice și predominanța bacteriilor „nocive” (ex. Gram-negative). ||| -

Inflamații subtile, de grad scăzut, care afectează digestia și sănătatea intestinală. ||| -

Producție redusă de nutrienți esențiali (ex. acizi grași SCFA precum butirat), amplificând oboseala. |

| Utilizarea glucozei | Rezistența la insulină îngreunează procesarea glucozei, ducând la hiperglicemie persistentă, iar stresul și inflamația stimulează ficatul să producă exces de glucoză, amplificând dezechilibrul metabolic. Acest lucru poate afecta energia constantă, reducând claritatea mentală și contribuind la iritabilitate, oboseală cronică și dificultăți în concentrare, ceea ce influențează negativ starea ta emoțională și fizică.

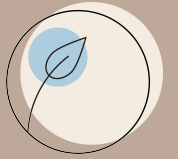
| Energia ta | - Capacitatea redusă de a comuta eficient între arderea glucozei și a grăsimilor. ||| -

Depuneri de grăsime abdominală cauzate de dezechilibre hormonale și glicemice. ||| -

Dependență crescută de carbohidrați pentru energie rapidă. |

| Stress și regenerare | - Glandele suprarenale pot fi epuizate, cu niveluri de cortizol ridicate inițial, urmate de o scădere, ce reduce capacitatea ficatului de a produce glucoză, generând instabilitate glicemică și energie fluctuantă. |||

Nivelurile scăzute de cortizol compromit regenerarea celulară, perturbă răspunsul inflamator și destabilizează glicemia, reducând capacitatea organismului de a-și recăpăta echilibrul chiar și în situații de stres care, în mod normal, ar fi ușor gestionabile. Pierderea rezilienței îl face mai expus și mai vulnerabil în fața altor factori de stres.



Flexibilitate metabolică fragilă, epuizare, energie instabilă

Ritmul de pînă acum? Obiceiuri, stil de viață

- Alimentație pe fugă, bazată pe gustări rapide sau bogate în zahăr.subalimentare, lipsa mic dejun
- Episoade de foame extremă, pofta de alimente grase, proteina animala satisface foamea
- Consumul frecvent de cafea sau băuturi energizante
- Exerciții fizice intense („overtraining”), predominant cardio fără refacere si alimentare adecvată
- Odihna insuficientă
- Timp petrecut mai ales indoor, cu expunere redusă la lumină naturală.
- Episoade de oboseala intensa la trezire
- Expunere prelungită la ecrane și poziție statică,
- Treziri nocturne
- Energie crescuta dupa mese, cadre intre 3-5 dupa amiaza
- Normopondere sau chiar subpondere si posibil tesut adipos intramuscular
- Posibil hiperlaxitate
- Sensibilitate la stress, profil anxios, agitare mentală si simptome digestive recurente (gut-brain mediate), episoade de burnout, overachiever,
- Overtraining ca formă de compensare pentru instabilitatea emoțională

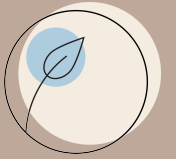


Echilibrul intestinal | - Sensibilitatea ridicată la stres poate duce la balonări și disconfort intestinal. | | | - Creșterea permeabilității intestinale („leaky gut”) poate amplifica inflamația „tăcută.” | | | - Dezechilibrele microbiene contribuie la intoleranțe alimentare și scăderea imunității. | |

Utilizarea glucozei | - Episoade frecvente de hipoglicemie, ducând la dependența de gustări dulci pentru energie. | | | - Fluctuații ale glicemiei cauzate de consumul de stimulente și mese neregulate. | | | - Căderi energetice semnificative, mai ales după orele amiezii. |

| Energia ta | - Corpul preferă glucoza ca sursă principală de energie, ceea ce limitează capacitatea de a trece eficient la utilizarea grăsimilor pentru producerea de energie, mai ales în perioade mai lungi fără aport alimentar. | | | - Depozitele de țesut adipos sunt reduse și insuficiente pentru a susține funcțiile hormonale, precum producerea de estrogen pe calea aromatazei. | | | Transformarea grăsimilor în energie este dificilă din cauza flexibilității metabolice scăzute

| Stres și regenerare | - Glandele suprarenale, suprasolicitate, produc inițial cantități mari de cortizol, ceea ce afectează somnul, digestia și crește inflamația subtilă. | | | - În timp, suprarenalele obolesc, iar nivelul cortizolului scade, ducând la oboseală cronică, probleme de concentrare, scăderea rezistenței la stres și dificultăți în menținerea glicemiei stabile. |



***Breathing is the most rapid and effective
“bottom-up” approach to increase HRV and
achieve coherence in a moment***

Prezența în corp și atenția asupra stării emoționale poate fi experimentată prin multiple metode, respirația fiind una la îndemână în orice situație de disconfort, anxietate, gânduri ruminante, emoții intense.

Prin respirația controlată, cu expir prelungit, se produce activarea nervului vag și efectiv transmiți corpului că avînd acest timp să respiri liniștită, ești de fapt în siguranță. Dacă doar îți spui în minte dar corpul este în modul simpatic, de alertă nu-l poți păcăli.

Respirație prelungită = liniște, stare de reparare, digestie adecvată refacerii organismului.

Respirația ritmică este o parte esențială a multor practici de meditație și yoga, promovează relaxarea și reducerea anxietății, unul din mecanisme fiind reglarea HRV tehnica de respirație 4-7-8, este o formă de pranayama, care este practica de reglare a respirație specifică yoga. implică respirația timp de 4 secunde, ținerea respirației timp de 7 secunde și expirarea timp de 8 secunde.

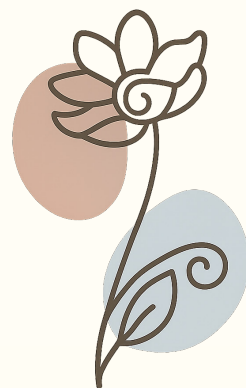
Practic

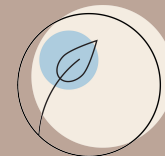
Înainte de a începe tiparul de respirație, adoptă o poziție confortabilă, de preferat în șezut și plasează vârful limbii pe țesutul boltei palatine, chiar în spatele dinților frontali superiori.

1. Se golesc plămânii de aer cu un expir puternic
2. inspir pe nas timp de 4 secunde
3. ținere respirație timp de 7 secunde
4. expirare cu forță prin gură, strângând buzele și scoțând un sunet „whoosh” timp de 8 secunde
5. repetarea ciclului de 3- 4 ori

La primele încercări, un novice poate avea stare de amețeală, nu fii panicată nu e niciun pericol. Continuă practica zilnic.

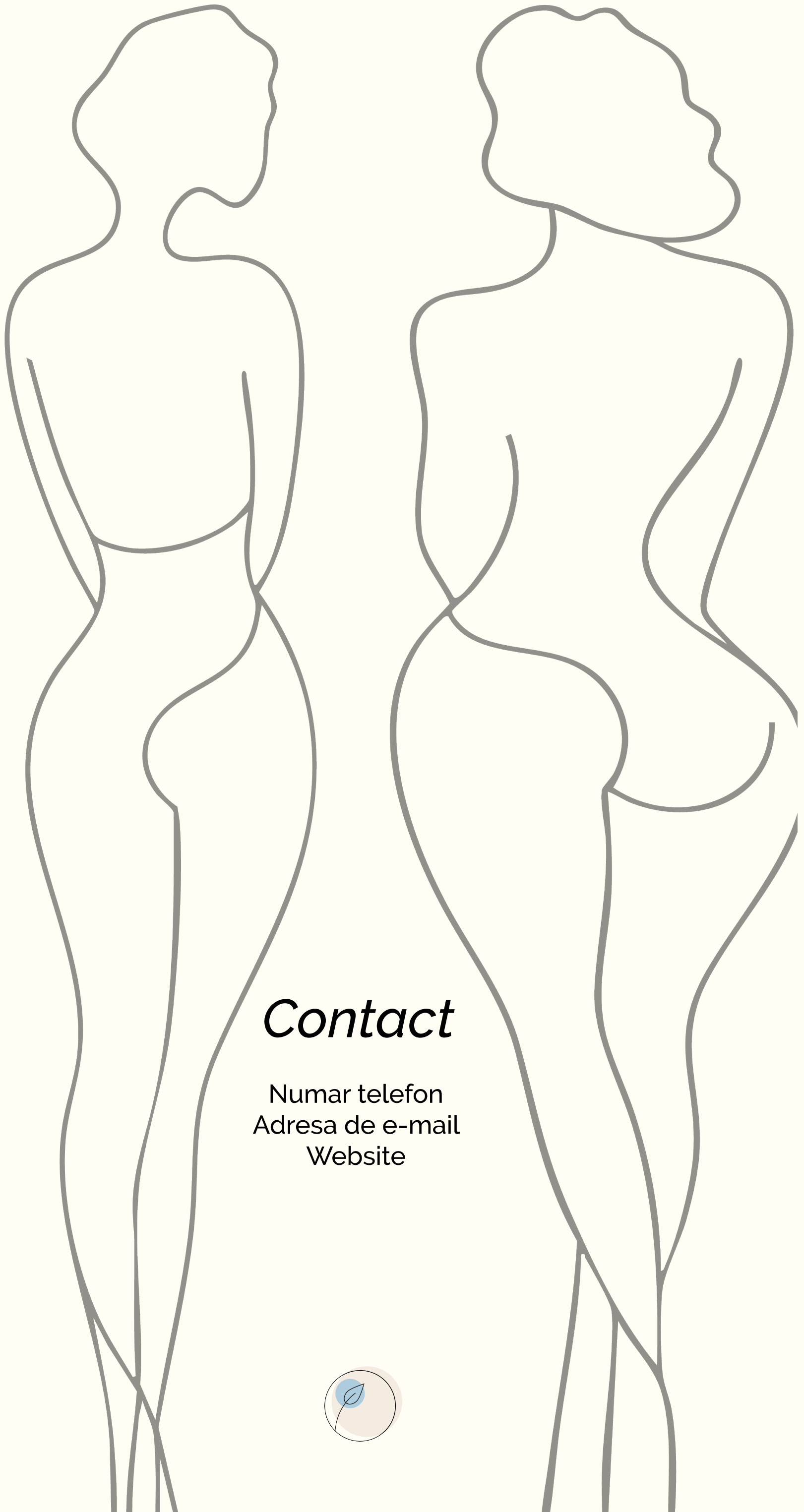
Poți repeta timp de 1 minut și în timp poți crește de exemplu la un raport de 5-8-9, 6-9-10, 7-10-11





12 repere esențiale pentru 40+ lin

- ~ **Spațiu pentru tine** dacă până acum ai lasat lucrurile de sine, acum *organizarea* este esențială pentru a-ți elibera timp, să faci pentru tine chestiile acelea pe care ți le promiți de mult.
- ~ **Cunoaștere liniștitoare** cunoaște dinainte schimbările ce urmează, necunoscutul vine mai mereu cu anxietate.
- ~ **Jurnalul corpului tău** notează simptome pentru a le putea urmări înainte să devină foarte apăsătoare în timp, și a observa efectelor rutinelor sau terapiilor pe care le vei alege (sau la care vei renunța)
- ~ **Hrănire conștientă** - alimente proaspete, cât posibil nepesticizate, caută grupuri de mici producători și surse de încredere ([aici https://www.facebook.com/groups/romo.bucuresti/](https://www.facebook.com/groups/romo.bucuresti/))
- ~ **Bucătăria cu inimă** dacă bucătăria nu e locul preferat, fă-l să devină frumos, adu plante, muzică, familia- copii, partener, împarte sarcini, fă liste, (necesită efort pînă devine obișnuință)
- ~ **Masa, nu gustarea** Gustările nu înlocuiesc mesele mai ales cele bogate în carbohidrați simpli, cresc rezistența la insulină și pun stres asupra sistemului digestiv.
- ~ **Pauze mici, vindecări mari** când ești obosită sau emoționată, fă-ți timp pentru o pauză, chiar dacă sunt doar câteva minute de **respirație lentă și profundă**. (da, și pe scaun la job și oriunde)
- ~ **Vitalitate** Dacă încă nu ai o **rutină sportivă**, acum e vremea
- ~ **Cu tine doar** Stabilește un timp în săptămînă non negociabil pentru tine și relaxarea ta (poate fi sâmbăta dimineața cînd trimiți familia la piață?)
- ~ **Împreună** Povestește cu femeii din viața ta, **călătoria în grup** e mereu mai ușoară
- ~ **Onorează** Imprietenește-te cu semnele anilor, și poziționează-te asumat față de curentul antiaging și terapiile pe care ești dispusă să le experimentezi
- ~ **Somnul bun** e aliatul tău, dar somnul odihnitor, testează plante **adaptogene**, minerale, pentru a crește calitatea somnului și nu numărul orelor în pat



Contact

Numar telefon
Adresa de e-mail
Website

