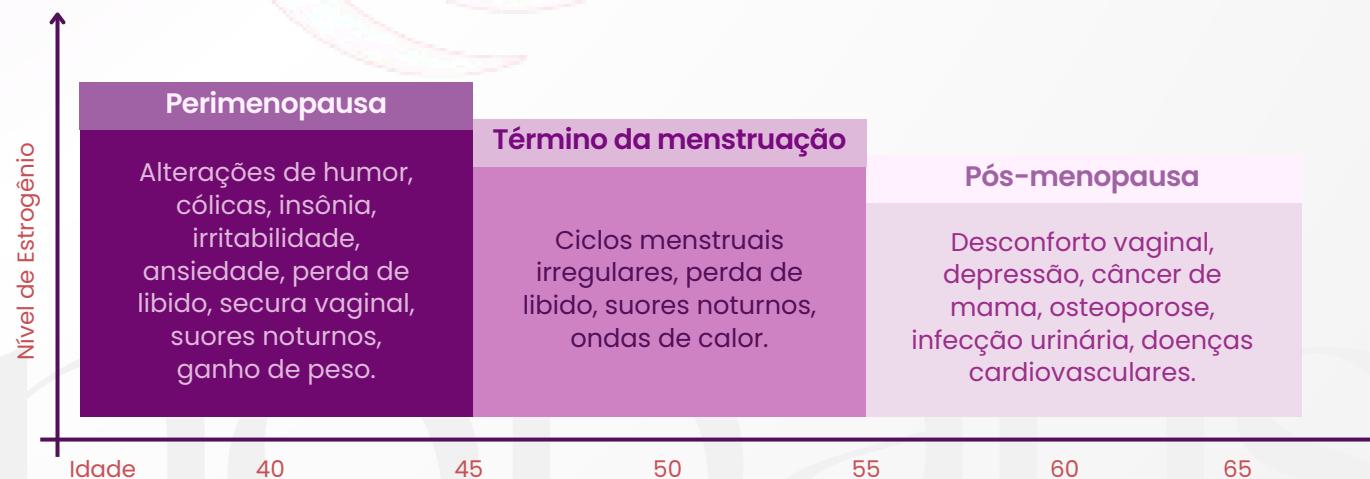


menopausa

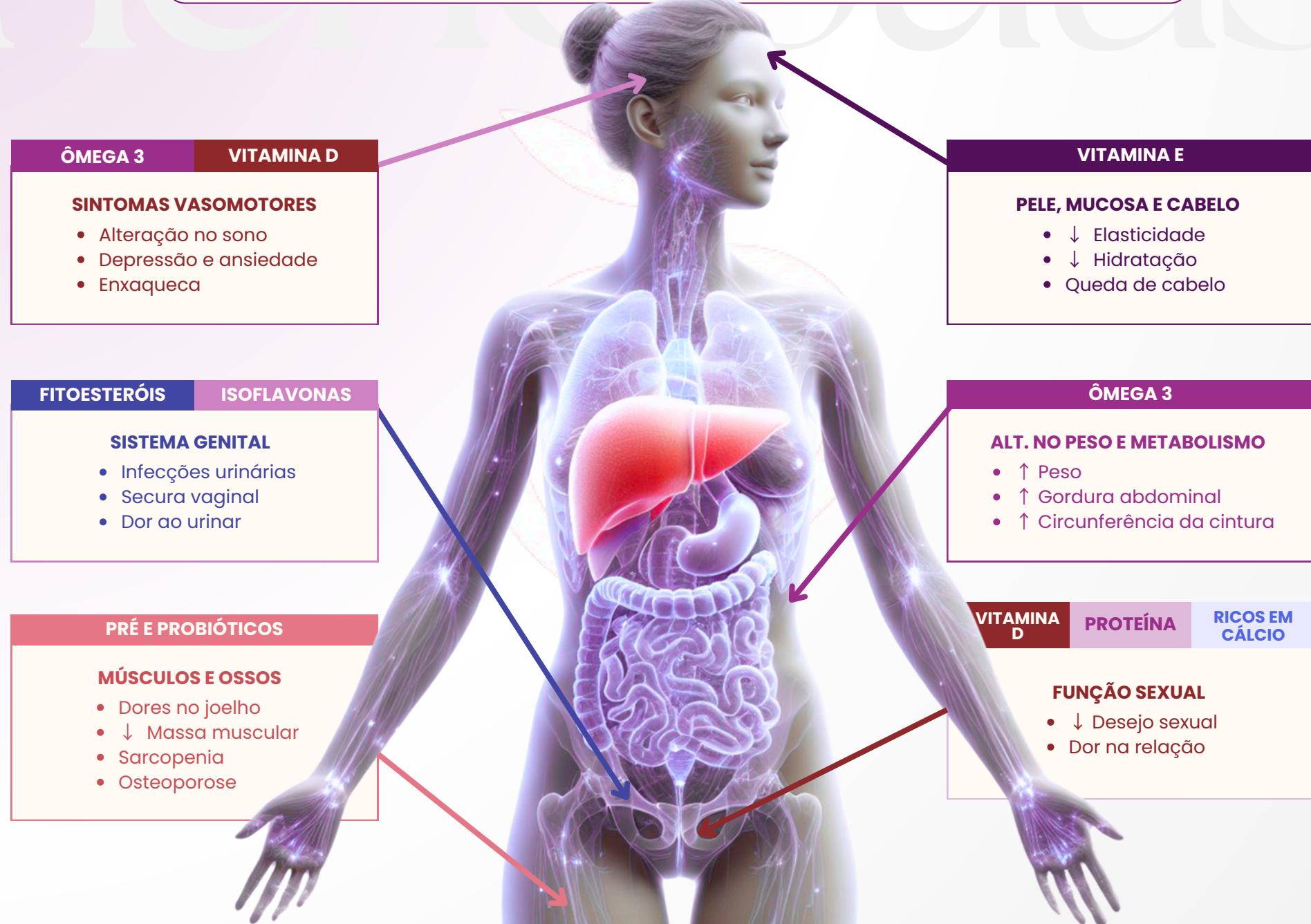
A menopausa é um processo marcado por alterações fisiológicas que impactam a qualidade de vida da mulher e sinalizam o fim da fase reprodutiva, ocorrendo uma cessação permanente da menstruação espontânea por 12 meses. Normalmente, se inicia em mulheres com uma idade média entre **49 e 52 anos**.

Para além dos fogachos, alterações de sono, e queda de libido, esse período da vida da mulher pode repercutir de forma **sistêmica** trazendo riscos e/ou sintomas a nível emocional, metabólico e sistêmico.

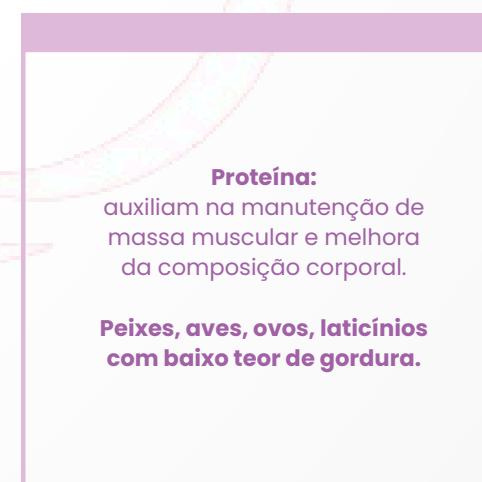
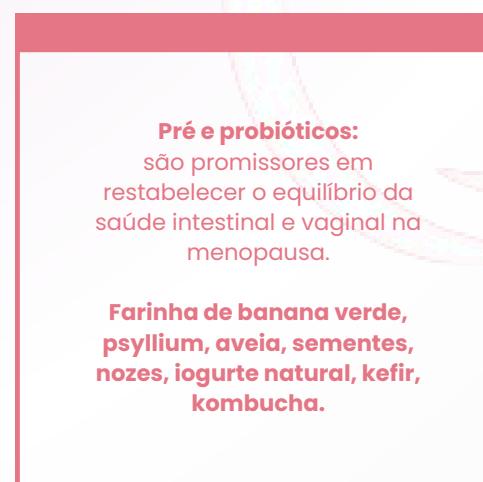
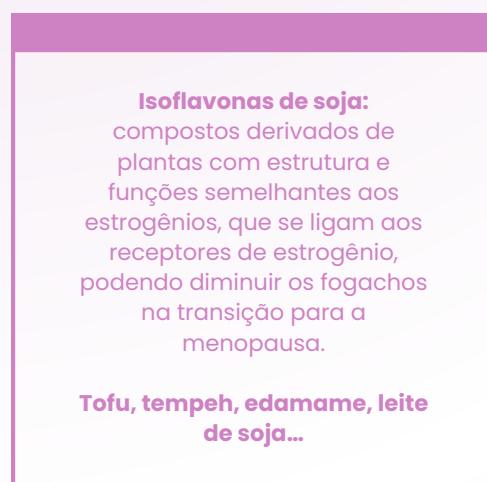
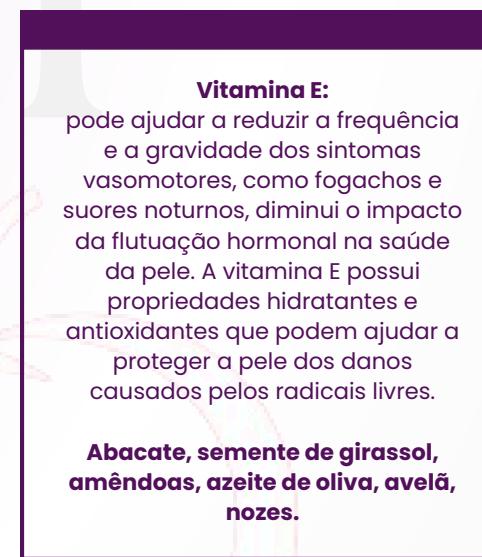
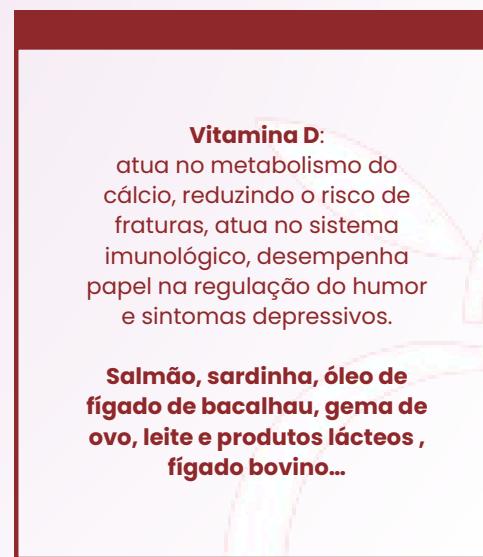
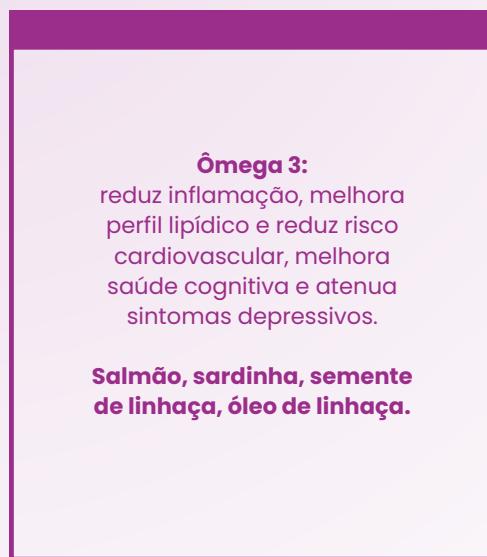
NÍVEIS DE ESTROGÊNIO EM RELAÇÃO À IDADE E AOS SINTOMAS DA MENOPAUSA



COMO A NUTRIÇÃO PODE TE AJUDAR NO PERÍODO DO CLIMATÉRIO E MENOPAUSA?



LEGENDA:



Os nutrientes acima podem ser incluídos na alimentação de forma equilibrada. Alguns desses nutrientes podem ser usados via suplementação, seja por carências prévias identificadas em exames de sangue (ex: carência de vitamina D), seja por quadros específicos e sintomas existentes em cada caso. Neste caso, o meu auxílio como sua nutri é essencial.

