**ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ**

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΛΙΜΑΚΤΗΡΙΟ

Η εμμηνόπαυση, αφορά τις διαταραχές και τελικά την διακοπή του εμμηνορροϊκού κύκλου. Επιφέρει σημαντικές σωματικές και ορμονικές αλλαγές στη γυναίκα και αποτελεί μια φυσιολογική κατάσταση του κύκλου της ζωής της. Οι ορμονικές αλλαγές που επέρχονται κατά τη διάρκεια της, επιφέρουν μεταβολές στο αναπαραγωγικό, καρδιαγγειακό και σκελετικό της σύστημα. Αυτό σηματοδοτεί την εμφάνιση διαφόρων δεικτών κινδύνου για την υγεία, όπως είναι η αυξημένη τάση για αποθήκευση ενδοσπλαχνικού λίπους και η μείωση της οστικής πυκνότητας που προοδευτικά μπορεί να οδηγήσει σε οστεοπόρωση.

Μέσω της διατροφικής καθοδήγησης και της επιλογής μιας ισορροπημένης διατροφής Μεσογειακού τύπου μειώνουμε συνολικά τους δείκτες κινδύνου της υγείας, εξασφαλίζουμε τη διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους και παράλληλα προάγουμε μια καλύτερη ποιότητα ζωής.