

Этот гайд поможет тебе понять, как кормить свой организм, чтобы управлять составом тела и поддерживать мышцы.

## 1 БЕЛОК (Протеин)

**Менопаузальный переход:** Потребность в белке резко возрастает из-за анаболической резистентности — организму сложнее удерживать мышечную массу.

- **Норма:** 1.5–2.0 г на 1 кг целевого здорового веса.
- **Зачем:** Это главный ресурс для твоих мышц и метаболизма.
- **Источники:**
  - **Животные** (по полезности): Дикая белая и жирная рыба (лосось, скумбрия), морепродукты, яйца, индейка, органическая курица.
  - **Растительные:** Темпе, тофу, чечевица, нут, эдамаме, конопляные семена, качественный растительный протеин.

## 2 ЖИРЫ

**Менопаузальный переход:** Жиры критически важны для синтеза гормонов, уровень которых падает.

- **Норма:** Около 25–30% от суточной калорийности. В среднем это 50–70 г жиров в день в зависимости от твоего текущего веса.
- **Зачем:** Поддержка гормонального фона и усвоение витаминов.
- **Источники:** Авокадо, сырые орехи, семена чиа и льна, оливковое масло холодного отжима, дикая жирная рыба.

## 3 УГЛЕВОДЫ

**Менопаузальный переход:** Снижается чувствительность к инсулину, поэтому важно выбирать "медленную" энергию.

- **Норма:** 35–45% от суточной нормы.
- **Зачем:** Основной источник энергии для физической активности.
- **Источники:** Дикий и бурый рис, гречка, киноа, цельнозерновой овес, ягоды, корнеплоды.

## 4 КЛЕТЧАТКА

**Менопаузальный переход:** Помогает выводить излишки гормонов и поддерживает здоровье кишечника.

- **Норма:** Минимум 25–30 г в день.
- **Зачем:** Регулирует уровень сахара и дает длительное чувство сытости.
- **Источники:** Все виды капусты, листовая зелень, спаржа, кабачки, бобовые, псиллиум.

### ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА Anna Bloom Life:

**1. Начинай день с белка.** Белково-жировой завтрак помогает снизить утренний кортизол и избежать скачков сахара. Забудь про овсянку на пустой желудок (или добавь к овсянке ложку протеинового порошка вместо молока — и вкусно, и полезно).

**2. Фокус на составе тела.** Если у тебя уже устраивающий тебя вес, просто следи за уровнем всех микроэлементов (особенно белка!), чтобы его поддерживать. Худеть совершенно необязательно. Наша задача — здоровый состав тканей и сохранение мышц, а не худоба!

**3. Не голодай.** Слишком большой дефицит — это стресс, на который тело ответит замедлением метаболизма и потерей мышц.