



## БЕЛОК НА РАСТЕНИЯХ: МОЙ ЛИЧНЫЙ ПРОТОКОЛ (50+)

Привет! Этот гайд — для тех, кто, как и я, выбирает растительный рацион, или готов временно перейти на него, чтобы проверить на себе результаты исследования Комитета врачей за ответственную медицину. Напомню: растительная диета + соя помогли женщинам снизить тяжелые приливы на 84%.

Я сама — веганка, и я знаю главный страх: «А где брать белок?». В менопаузе это не просто вопрос мышц, это вопрос здоровья костей и метаболизма.

### МОИ РАБОЧИЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

#### 01. База, на которой я держу форму:

- Тофу: мой фаворит. Я делаю его сама, но и магазинный — отличный источник. В 100 г — около 8–10 г полноценного белка.
- Цельные соевые бобы (Эдамаме): тот самый секретный ингредиент из исследования. Полчашки в день — и твой **микробиом** начинает работать на тебя, вырабатывая **эквол**<sup>1</sup> против приливов.
- Нут, фасоль, чечевица: это мои сложные углеводы, клетчатка + белок. Важно: бобовые дают сытость и стабильный сахар в крови.

**02. Как я добираю норму (лайфхак с протеином):** Когда тренировки интенсивные или день слишком активный, я использую растительные протеиновые порошки.

- **Мой способ:** добавляю в каши (овсянка с протеином — это супер-завтрак) или просто смешиваю с водой.
- **На что я смотрю:** всегда проверяю состав. Чистый гороховый или соевый изолят без лишнего мусора и сахара.

**03. Как я не схожу с ума от расчетов:** Я не считаю белок «в уме». Я пользуюсь приложением. Сейчас их много, они делают за нас всю работу: внесла порцию — увидела результат. Это самый простой способ быть уверенной, что ты съедаешь свои 1.2–1.5 г белка на кг веса в день, а не просто «ела что-то полезное».

**04. Мое золотое правило:** Белок должен быть в каждом приеме пищи. Недобор белка в нашем возрасте — это риск потери мышц. Поэтому 25–30 г белка в каждой тарелке — мой стандарт.

*Растительный рацион в менопаузе — это не про ограничения, а про новые возможности твоего тела. Если возникнут вопросы по моим рецептам или источникам — пиши в **директ**. Я на связи.*

<sup>1</sup>Эквол — это соединение, которое вырабатывается бактериями в твоём кишечнике при переваривании сои. По своей структуре он похож на эстроген и помогает организму мягко справляться с симптомами его дефицита, например, с приливами