

Essere  
donna è  
un viaggio...



... che ad un certo punto prende una strada nuova.

La menopausa è un evento fisiologico nella vita della donna a cui il corpo risponde adattandosi progressivamente ai cambiamenti ormonali a volte con difficoltà. In natura l'estrogeno è bilanciato dal progesterone che in questa fase si riduce creando effetti su diversi aspetti metabolici.

I sintomi che si manifestano sono espressione di questo adattamento, **diversi da donna a donna**:

- > compaiono vampate di calore e sudorazione
- > cambia l'elasticità della pelle
- > aumenta il girovita
- > aumenta il nervosismo e l'irritabilità
- > cambia la qualità del sonno

*“Sono nel pieno della mia vita professionale e personale e desidero mantenermi tonica, con una concentrazione mentale adeguata all'attività lavorativa, per una vita ancora piena di soddisfazioni”. Laura*

Grazie all'utilizzo di nutraceutici a base di **fitoestrogeni**, **fitoprogestinici** e altre sostanze sinergiche, è possibile controllare i disturbi del climaterio trovando un equilibrio fisico ed emotivo per questa nuova parte di viaggio.



I consigli si intendono a solo scopo informativo e non si sostituiscono alla consulenza di personale qualificato. Per ulteriori informazioni puoi chiedere una **consulenza online personalizzata** al nostro staff medico.

190501



Per informazioni complete sulla donna chiedi la **breviguia** o scaricala dal nostro sito.

 Schwabe Pharma  
Italia  
From Nature. For Health.  
[www.schwabe.it](http://www.schwabe.it)

 [store.pegaso.eu](http://store.pegaso.eu)

 Pegaso  
[@starebenepegaso](https://www.facebook.com/starebenepegaso)

DOVE ERAVAMO RIMASTE?

CONTRASTA I DISTURBI DELLA MENOPAUSA  
E RIPARTI CON ESTRONORM

 Schwabe Pharma  
Italia  
From Nature. For Health.

## DI CHE MENOPAUSA SEI?

### Estronorm PRO

- > Sei in menopausa precoce o in premenopausa;
- > hai bisogno di tenere sotto controllo vampate di calore e sudorazione;
- > vuoi mantenere la "linea" migliorando il metabolismo degli zuccheri;
- > vuoi contenere la perdita dei capelli e il diradamento;
- > cerchi una soluzione nuova per i disturbi della menopausa;
- > non hai tratto vantaggi dai soli fitoestrogeni.



#### modo d'uso

1 compressa al giorno

#### composizione

Dioscorea villosa, Trifoglio rosso, Agnoscato, Angelica, Vitamine E e D3

### Estronorm RELAX

- Oltre ai comuni disturbi della menopausa:
- > hai bisogno di regolare il tono dell'umore;
  - > soffri di disturbi del sonno;
  - > soffri di nervosismo e irritabilità;
  - > vuoi controllare la fame nervosa.



#### modo d'uso

1 compressa al giorno

#### composizione

Dioscorea villosa, Trifoglio rosso, Agnoscato, Griffonia, Vitamine E e D3

### Estronorm

- > Hai bisogno di tenere sotto controllo vampate di calore e sudorazione;
- > ti affidi a prodotti consolidati e sicuri;
- > cerchi una soluzione naturale per contrastare i cambiamenti metabolici e prenderti cura di ossa, cuore, pelle e memoria.



#### modo d'uso

1 compressa 2 volte al giorno

#### composizione

Soia, Trifoglio rosso, Ginseng, Angelica, Licopene, Vitamine E, B6, D3

## CHIEDI CONSIGLIO AL TUO PUNTO VENDITA DI FIDUCIA

## un consiglio

### ALIMENTAZIONE



> **Sostanze estrogeniche**, presenti in salvia, mango, papaia, borragine, legumi, orzo, pollo o vitello (controindicati in donne con storia di tumore del seno estrogeno-sensibile).

> **Frutti che fluidificano il sangue** e migliorano la microcircolazione come l'ananas, il melone, la pesca bianca, i mandarini, le fragole, i frutti di bosco e la melagrana.

> **Alimenti ricchi in grassi buoni** per contrastare il declino cognitivo.

> **Yogurt bianco e ricotta.**



> **Cibi in grado di incrementare l'attività delle ghiandole surrenali**, che possono peggiorare l'intensità delle caldane e aumentare il rischio cardiovascolare: carne rossa, agnello, capretto, formaggi stagionati, uovo sodo, melanzane, peperoni, funghi e l'eccesso di vitamina C (kiwi, agrumi).

> **Cibi in grado di rallentare la funzione renale** e favorire il rischio ipertensivo (minestrone, cereali con glutine).

### STILE DI VITA

#### SCEGLI UNA VITA ATTIVA

Una regolare attività fisica aerobica a bassa intensità e lunga durata come camminare, andare in bicicletta o correre in spazi aperti migliora il metabolismo degli zuccheri, rinforza l'apparato muscolo scheletrico e previene l'aumento di peso.

#### STAI ALL'ARIA APERTA

Agisce positivamente sull'umore e facilita la sintesi della Vitamina D. Valuta con il tuo medico un controllo dei livelli di Vitamina D.

