

Menopauza? Pojdme na ní společně prakticky!

Milé ženy,

ve své ordinaci často potkávám ženy, které po čtyřicítce (a někdy i o trochu dříve) mají pocit, že svému tělu najednou přestávají rozumět.

Řešíme hormony, menopauzu, nepravidelný cyklus, přibírání na váze, návaly, nespavost, únavu nebo změny nálad.

A velmi často zjišťujeme, že za většinou těchto obtíží nestojí jen jeden hormon.

Menopauza není problém jednoho laboratorního výsledku ani jednoho receptu.

Je to období, kdy se mění celý systém.

Proto mám radost, že budu součástí letošní Prázdninovky pro velké holky, kterou připravila MUDr. Hanka Štefaničová.

Líbí se mi její komplexní přístup. Neřeší jen hormony, ale také spánek, stres, metabolické zdraví, výživu, pohyb a dlouhodobou prevenci.

Právě výživa bude jedním z hlavních témat programu, protože velmi výrazně ovlivňuje energii, metabolismus, váhu, spánek i celkovou kvalitu života.

Pokud máte pocit, že se vaše tělo po čtyřicítce změnilo, nevíte si rady s kilogramy, které najednou nejdou dolů, trápí vás únava, kolísající energie nebo prostě jen máte pocit, že svému tělu přestáváte rozumět, věřím, že právě tady můžete najít spoustu odpovědí.

Nečekejte další dietu ani seznam zákazů.

Čekejte pochopení souvislostí, praktické tipy a systém, který vám pomůže najít vlastní cestu.

A hlavně partu skvělých žen, které řeší podobné věci.

Pokud vás láká strávit léto ve společnosti skvělých žen, udělat si jasno v hormonech, výživě, spánku i menopauze a odnést si vlastní recept na míru, Prázdninovka nabízí:

- 5 živých Zoom workshopů zaměřených na jednotlivé oblasti ženského zdraví: výživa a metabolické zdraví, hormony, zdravý mozek a zdravý spánek, pohyb jako longevity a praktické nástroje pro hubnutí v menopauze.
- uzavřenou FB skupinu pro podporu, inspiraci a motivaci
- členskou sekci se záznamy, doporučenými materiály a praktickými návody
- výživové e-booky a podklady, které nejsou veřejně dostupné
- přístup k AI expertce Neo pro průběžné dotazy
- osobní podporu Hanky po celé dva měsíce letních prázdnin

Tento projekt mi dává obrovský smysl, a proto do něj vstupuji aktivně – v kurzu povedu téma hormonálního zdraví a moc se na to těším.

A ještě jedna milá zpráva.

Pokud se rozhodnete do Prázdninovky přidat přes moje doporučení, můžete využít partnerský kód:

 BARA-RADOMYSL

Díky němu získáte zvýhodněnou cenu 6 900 Kč místo běžných 7 800 Kč.

Stačí kód zadat při objednávce.

Více informací najdete zde:

 ODKAZ: <https://cardiolab.cz/prazdninovka-pro-velke-holky>

Budu se těšit na společné setkání.

MUDr. Barbora Karvanová Čabrádková