

Balanced
BY ORSA

MI A FENE TÖRTÉNIK A CIKLUSOMMAL ÉS A TESTEMMEL?

Töltsd ki a 3 perces önellenőrzőt, és tudd meg, mennyire jellemzőek rád a hormonális átmenet első jelei.

BONDÁR-CSEGE ORSOLYA



Üdvözllek



Bondár-Csege Orsi vagyok, NFP termékenységtudat oktató, ciklusszinkron mester oktató, valamint hormonális és funkcionális táplálkozási tanácsadó. Célom, hogy végre tabuk nélkül tudjunk beszélni a női ciklusról, és a női egészségről.

35 feletti nőknek segítek megérteni a ciklusukat és támogatni hormonális egészségüket.

Együttműködési feltételek

Az általam nyújtott szolgáltatások hatékonyan segíthetik a szervezetedben zajló folyamatok harmonizálását, az egészségi állapotod javítását. Ugyanakkor vedd figyelembe kérlek, hogy ezek a szolgáltatások nem helyettesítenek semmilyen orvosi, vagy más egészségügyi szakember által végzett vizsgálatot, konzultációt, tanácsadást, javaslatot.

Azt is fontos kiemelnem, hogy az általam tett javaslatok és támogató gondolatok kizárólag az általad megadott információkon alapulnak, így ezért – bízom benne, hogy érthető módon – az erre alapozott tanácsokért, javaslatokért vagy azok [várt vagy elmaradt] eredményéért semmilyen felelősséget nem vállalok. Ez azt jelenti, hogy bármely szolgáltatásom igénybevétele, étrendkiegészítő, vitamin, étel vagy bármely egyéb tanács, javaslat, ajánlás alkalmazása kizárólag a Te saját felelősségedre történik.

Szellemi tulajdonjog

Az általam biztosított minden tartalom szerzői jogi védelem alatt áll, a szerzői jogok jogosultja Bondár-Csege Orsolya. Az Ügyfél a személyre szabott anyagát, vagy az általam kiadott bármely edukatív [ingyenes is!] anyagot kizárólag saját célból jogosult felhasználni akként, hogy az abban levő ismereteket, tanácsokat otthonában megismerje, elsajátítsa, és azokat kizárólag abban a formában használhatja fel, ahogy a rendelkezésére bocsátottam. Az Ügyfél a rendelkezésére bocsátott anyagot nyilvánosságra nem hozhatja, harmadik személy rendelkezésére nem bocsáthatja.

Valami megváltozott

Talán rosszabbul alszol.

Erősebb lett a PMS-ed.

Megváltozott a ciklusod.

Könnyebben hízol.

Ez az útmutató segít felismerni azokat a jeleket, amelyek már a hormonális változások részei lehetnek.

A perimenopauza tünetei évekkal azelőtt megjelenhetnek, hogy a menstruációd végleg véget ér. Vannak nők, akiknek már a 30-as éveik végén elkezdődik ez az életszakasz és akár 10 évig is eltart.

Nagyon sok tünettől járhat és ezeket a nők nem ugyanolyan intenzitással érzékelik. Lehet, hogy Te alig veszed észre, és csak néhány hónapig tart, mások esetében a saját családjuk sem ismer rájuk és ők maguk sem értik, hogy tényleg, mi a fene is történik.

Ha letöltötted ezt a kiértékelő doksit, akkor elképzelhető, hogy Te inkább az utóbbi kategóriába tartozol.

Van viszont egy jó hírem:

Ha esetleg most kiderül, hogy már erősen a perimenopauzában vagy, és valóban a hormonális változások okozzák a kellemetlen, vagy éppen megmagyarázhatatlan tüneteket, akkor sincs ok pánikra. Nem kell elvesztened Önmagad. Tudatosan támogatva ez az időszak megélhető úgy is, hogy igenis jól érzed magad és minél tovább megőrizheted a női egészséged, vitalitásod és hormonális egyensúlyod. Akár ezek lehetnek életed legjobb éveit!

A következő oldalakon 31 állítást látsz majd. Jelöld, amelyiket igaznak érzed már magadra.

Perimenopauza önellenőrző

checklist

CIKLUS		IGEN
01	Rövidebb / hosszabb lett a ciklusom.	☐
02	Erősebb lett a PMS.	☐
03	Több lett a pecsételés vérzés előtt / után.	☐
04	Megváltozott a vérzés mennyisége.	☐
05	Kimaradt ovuláció / mensi	☐

ALVÁS		IGEN
01	Hajnalban felébredek	☐
02	Nehezebben alszom el.	☐
03	Reggel nem érzem magam kipihentnek	☐
04	Intenzívebbek lettek az álmaim.	☐
05	Éjszaka izzadok, ki kell takaróznom	☐

MENTÁLIS TÜNETEK		IGEN
01	Ingerlékenyebb vagyok, apró dolog is idegesít	☐
02	Kevesebb a türelmem.	☐
03	Nehezebben koncentrálok.	☐
04	Beszéd közben nem jut eszembe egy/egy szó	☐
05	Elfelejttem, mit akartam éppen csinálni	☐

EGYÉB FIZIKAI TÜNETEK		IGEN
01	Gyakrabban puffadok	☐
02	Viszket a fülem	☐
03	Szárazabb lett a bőröm / szemem	☐
04	Elvékonyodik a hajam / jobban törik a körmöm	☐
05	Megszédülök, ha hirtelen felállok	☐
06	Random helyeken érzek fájdalmat	☐
07	Gyakoribbak a fejfájások / erősebbek a migrének	☐
08	Visszatérő húgyúti fertőzéseim vannak	☐
09	Hőhullámaim vannak, erősebben izzadok	☐

ANYAGCSERE		IGEN
01	Ugyanúgy eszem, mégis könnyebben hízom.	☐
02	Több édességet kívánok.	☐
03	Úgy érzem, sokkal nehezebb fogyni.	☐
04	Megváltozott a testösszetételem – túlsúly a csipőn, hastájékon	☐

SZEX		IGEN
01	Csökkent a libidóm	☐
02	Szárazabb a hüvelyem	☐
03	Fájdalmas az együttlét	☐

31 jel, ami azt mutatja, hogy a tested már egy új életszakaszba lépett. A lista egyébként korántsem teljes. Ha legalább 8-ra igennel feleltél, akkor azért már utalnak jelek a hormonális változásokra, efölött már érdemes odafigyelni. 15 felett és főleg, ha több területen is több igen válaszod volt, akkor nagyon valószínű, hogy már perimenopauzában vagy.

Fontosnak tartom elmondani, hogy nem csak a perimenopauza állhat ezek mögött a tünetek mögött – egyes tünetek akár más mögöttes egészségügyi problémát indikálhatnak – de általában a hormonális változások, a fluktuáló, majd csökkenő női nemi hormonok és a csökkenőben lévő petefészek működés állhat mögöttük.

Az, hogy a tüneteket mennyire éled meg kellemetlenül, nagyban függ attól is, hogy mennyire voltál eddig tudatos a termékeny éveid alatt. Semmiképp sem szeretném, ha most elkezdenéd ostromozni magad, hogy akkor ez most a te hibád – mert mi sajnos valószínűleg az első generáció vagyunk, aki a legnehezebb helyzetben – munka, gyerekek, idős szülők, karrier, tanulmányok, megfelelés, perfekcionizmus, maximalizmus, háztartás, párkapcsolat stb lépünk bele ebbe az életszakaszba.

A testünkben zajló gyulladásos folyamatok erőssége is meghatározó abban, hogyan éljük meg ezt a hormonális átalakulást. **TIPP** – a gyulladáscsökkentő táplálkozás és életmód kulcsfontosságú!

Viszont sosem késő. Itt a lehetőség, hogy tudatos odafigyeléssel és támogatással a lehető legtöbbet hozzuk ki belőle. És én ebben örömmel támogatlak. Kezdetnek nagyon jó szívvel ajánlom az **ingyenes 7 napos Cikluskövetés kihívásomat** – amíg van természetes ciklusod, sosem késő megismerni és meglrteni azt!



Ha gondolod, írd meg nekem emailben – **info@balancedbyorsa.hu**, hogy hány pontot értél el a 31-ből és, hogy mi az a terület, amiben a leginkább szükséged lenne támogatásra! Ez segít nekem, hogy olyan tartalmakkal készüljek, amire valóban szükséged van.

Addig pedig hasznos tartalmakért kövess a social media csatornáimon és lesd meg a weboldalamat.

Öllemek, Orsi