

Cuando la vida se siente caótica, la comida puede ser reconfortante, un placer y un ritual elevador. Sin embargo, encontrar tiempo para cocinar a menudo puede parecer otra cosa imposible en la lista, especialmente cuando hay gustos diferentes para satisfacer y demandas de trabajo con las que lidiar. Pero a medida que las mujeres entran en su cuarta y quinta décadas, considerar lo que comemos es crucial y hacer solo unos pocos ajustes puede mejorar nuestra salud y bienestar.

Concéntrese en comer bien, en consumir una variedad de alimentos y en alimentos que respalden la salud de los huesos y el corazón

La Dra. Claire Phipps, médica general y especialista avanzada en menopausia, dice: "El enfoque debe estar en comer bien, en comer una variedad de alimentos y en alimentos que apoyen la salud de los huesos y el corazón". Piense en una dieta mediterránea, con mucho pescado graso, granos enteros, legumbres, frutas y verduras, grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, por ejemplo), nueces y semillas, proteínas y productos lácteos (el calcio es vital para apoyar la densidad ósea). La buena salud en esta etapa de la vida realmente se logra mejor a través de la dieta en lugar de los suplementos: "nuestro cuerpo los BR mucho mejor". Dicho esto, Phipps recomendaría tomar un suplemento de vitamina D, tal vez magnesio, ya que "puede ser útil para el insomnio"..

Comida funcional para una menopausia feliz

Mientras necesitamos grasas saludables (piense en aguacate, nueces, semillas) - en oposición a las grasas saturadas y trans encontradas en los alimentos procesados y fritos - para hacer ciertas hormonas, también las necesitamos para nutrir nuestro microbioma intestinal. "Eso es realmente importante en la menopausia", dice Phipps. Con todos los desafíos a los que se enfrentan las mujeres, "si el intestino no funciona tan bien, entonces no le va a hacer sentir mejor". Los alimentos fermentados, como el kimchi y la sauerkraut, pueden ayudar aquí porque contienen bacterias probióticas vivas (también lo hace el yogur vivo). La chef Jane Baxter, coautora junto con la Dra. Federica Amati de [cupom betway casimiro](#), sugiere duplicar con kefir y sauerkraut picados en una masa para panqueques, o mezclando kefir con ajo, ralladura de limón y hierbas picadas (eneldo, perejil, cebollino) para marinar la carne ("Tiene un efecto asombroso en el pollo"). La sauerkraut funciona de maravilla con verduras braisadas, o cualquier combinación huevo y tostadas, mientras que el kimchi se sentiría muy en casa en una sopa de mariscos. "También puede usar kombucha en lugar de tónico con ginebra", ríe Baxter, "pero no realmente dije eso".

Medalhas Olímpicas Chegam **br loterias Fluxo para a Ucrânia enquanto o País Luta na Guerra**

As medalhas olímpicas vieram **br loterias** rajada para a Ucrânia nos últimos dias: ouros na pista de atletismo e no piso de esgrima, uma prata na ginástica, duas outras bronzes.

"É um momento para celebrar e não pensar na guerra", disse Mykhailo Kokhan, de 23 anos, membro da guarda nacional ucraniana, após ganhar uma medalha de bronze no arremesso de martelo no domingo.

Os Jogos de Paris têm sido uma fuga bem-vinda para um país onde ao menos uma padaria vende pastéis **br loterias** forma de obstáculos ant tanque e agora há profunda incerteza sobre o futuro esportivo do país.

Preparação **br loterias** Meio à Guerra

Os 140 olímpicos ucranianos demonstraram incrível perseverança desde a invasão da Rússia **br loterias** fevereiro de 2024, se preparando para os Jogos de Paris **br loterias** outras nações mais seguras ou **br loterias** casa, ao som do fundo assustador de alertas de aviação e ataques de mísseis. Alguns saltadores de altura treinaram à luz de lanternas durante quedas de energia. Outro improvisou seu levantamento de peso, ligando pneus de carro a uma vara de metal.

Um Futuro Incerto

No entanto, nenhum fim rápido da guerra está **br loterias** evidência. E após o encerramento dos Jogos de Paris no domingo, os funcionários ucranianos terão que tentar reparar e sustentar o sistema esportivo do país devastado à medida que olham para participar dos Jogos Olímpicos de Inverno e Verão, bem como outras competições internacionais, ao longo da próxima década.

"É difícil dizer um número, mas entendemos que a Ucrânia perdeu **br loterias** próxima geração de atletas porque muitas crianças saíram", disse Vadym Gutzeit, de 52 anos, presidente do Comitê Olímpico Ucraniano, **br loterias** uma entrevista **br loterias** junho **br loterias** Kyiv.

Pressão Sobre o Sistema Esportivo

A devastação tem colocado pressão severa sobre o sistema esportivo do país, desafios que foram evidentes **br loterias** um dia de sexta-feira no final de junho durante uma visita ao Dnipro Sports College proeminente no leste-central da Ucrânia. Até à tarde, os alunos adolescentes haviam procurado abrigo no abrigo contra bombas da escola sete vezes devido a alertas de aviação.

Os alertas ocorrem tão frequentemente na cidade embatida que os alunos que moram **br loterias** tempo integral na escola esportiva - essencialmente uma academia olímpica para adolescentes - dormem no abrigo contra bombas a cada noite **br loterias** busca de descanso ininterrupto. Eles passam tanto tempo lá que o abrigo foi atualizado com ventilação aprimorada, internet, televisão e mesas escolares.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: br loterias

Palavras-chave: **br loterias** - symphonyinn.com

Data de lançamento de: 2024-09-08