

9 tipů na menopauzu

Hana Štefaničová



**Nalijme si čistého vína – pozdní sběr je totiž ten nejlepší ročník.**

Ten můj je 1976. Ano, počítáte správně – letos jsem oslavila padesátku.

Jak si padesátku představuješ ve dvaceti? Fialová trvalá, zástěra, důchodky... Tuhle hru já nehraju. Nasadím kšiltovku, obuju kecky, dám si kafe a vyrážím do světa.

Data mi potvrzují, že výkonnost, metabolismus i zdraví mám dnes **lepší než ve třiceti**. Nevzniklo to samo. Bylo v tom dost slepých uliček a pár momentů, kdy mi život dal docela do držky. A jako bonus – **menopauza jako řemen**, kterou fakt nečekáš a nechceš.

Vstala jsem. Oprášila kolena. A začala věci dělat jinak – jíst, trénovat, spát, pracovat s hormony. Prostě žít jinak.

**HANKA ŠTEFANIČOVÁ**

*„Menopauza mě nakonec **osvobodila**. Je to druhá puberta – jen mnohem lepší. Přestaneš hrát role, které jsi celý život plnila, a začneš být znovu tím, kým jsi byla dávno předtím.“*

Tohle PDF není návod, jak menopauzu přežít. Je to **9 věcí, které bych si přála vědět dřív** – a které můžou změnit i tvůj život.

Ber tohle období jako **jedinečnou možnost nastavit pro své tělo nové, lepší standardy**. Tělo ti začne velmi jasně ukazovat, kde věci nefungují – a dává ti šanci je změnit.

Kašlala jsi roky na spánek? Ignorovala stres a signály těla? Jedla nekvalitně? Teď se to projeví. Ale **tohle není trest** – je to zvyrazňovač věcí, které bylo potřeba změnit už dávno.

Menopauza ti dává prostor postupně rekalibrovat systém a nastavit si fungování tak, abys se cítila **lépe než kdykoliv předtím** – a měla před sebou dlouhé roky v dobré kondici.

MIMOCHODEM

Menopauza není biologická chyba. V evolučním kontextu byly ženy po přechodu pilířem komunity. Tahle fáze není horší. Je jiná. **A může být lepší.**

PRAKTICKÝ TIP

Vezmi papír a napiš **tři věci, které ti tělo v posledním roce ukazuje**. Spánek? Váha? Energie? To nejsou náhody. To jsou signály. Začni tam.



Metabolické zdraví a citlivost na inzulín jsou klíčem k optimální váze. Vynechaná snídane nebo „zdravé“ cereálie s nízkotučným jogurtem jsou spolehlivá jízdenka k **odpolední únavě, večerním chutím na sladké** a postupné ztrátě svalové hmoty.

Soustřeď se na to, aby tvoje snídane obsahovala **cca 25–30 g bílkovin a dostatek tuků**. Tato „proteinová páka“ pomůže stabilizovat hladinu krevního cukru i energii po celý den.

CO NA TALÍŘ?

- Vajíčka + pořádná porce zeleniny
- Kousek kvalitního chleba s máslem
- Tvaroh, řecký jogurt nebo šunka
- Zdravé tuky – avokádo, ořechy, olivový olej

PRAKTICKÝ TIP

Schválně sleduj, co taková snídane udělá s tvými **chutěmi na sladké** odpoledne. Výsledky tě překvapí.

Každý rok po čtyřicítce ztrácíme bez silového tréninku **1–2 % svalové hmoty**. Méně svalů znamená:

- Více tuku a pomalejší metabolismus
- Horší inzulinová citlivost
- Vyšší riziko osteoporózy a zlomenin ve vyšším věku
- Horší hormonální rovnováha – a to nechceš

Sval je tvůj největší metabolický orgán. Stačí **dvakrát týdně** komplexní cviky s rozumnými váhami: dřepy, mrtvé tahy, kliky. Tahle investice se mnohonásobně vrátí.

KREATIN – NEDOCENĚNÝ POMOCNÍK

Přidej **3 g kreatinu denně** – klidně do jogurtu nebo smoothie. Bez chuti, bez zápachu, s prokazatelným efektem na svaly i mozek. Patří mezi nejlépe zdokumentované doplňky výživy – a přesto ho ženy zbytečně přehlížejí.

PRAKTICKÝ TIP

Začni jednoduše: **2× týdně 30 minut silového tréninku**. Tohle je jedna z nejlepších investic, jakou pro své zdraví uděláš.

Silový trénink ochrání svaly, ale **srdce potřebuje jiný typ stimulace**. Pravidelný aerobní pohyb:

- Zlepšuje prokrvení a zefektivňuje práci srdce
- Postupně snižuje klidovou tepovou frekvenci
- Výrazně snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění
- Zpomaluje biologické stárnutí a prodlužuje život
- Zlepšuje citlivost na inzulín a celkové metabolické zdraví

SPRÁVNÁ INTENZITA

Pohybuj se tak, aby ses **zadýchala, ale stále zvládla mluvit**. Dvacet minut dvakrát týdně nestačí – snaž se postupně dosáhnout **přibližně tří hodin týdně v součtu**.

PRAKTICKÝ TIP

Svížná chůze, turistika, nordic walking, plavání nebo kolo úplně stačí. **Tři hodiny týdně** – to je pro zdraví srdce skutečný gamechanger.

S přibývajícím věkem a změnami v hormonálním systému se spánek zhoršuje. Tělo je citlivější na stres, světlo i nepravidelnost. Výsledek znáš: **probouzení uprostřed noci, lehký spánek, ráno bez energie.**

Spánek přitom není jen odpočinek. Je to základ **regenerace, hormonální rovnováhy, metabolismu i psychické stability.** Kvalitní spánek snižuje i riziko demence. Pokud ho podceňuješ, dřív nebo později se to projeví úplně všude.

VEČERNÍ RUTINA - JEDNODUŠE A FUNKČNĚ

- Chod' spát a vstávej **ve stejnou dobu**
- Hodinu před spaním vypni obrazovky a ztlum světla
- Nejez těsně před spaním (ani velké porce sacharidů)
- Žádné scrollování – opravdu

PRAKTICKÝ TIP

Pro podporu regenerace může pomoci **hořčík bisglycinát (~300 mg)** před spaním. Pár těchto změn – a rozdíl poznáš překvapivě rychle.

Krátkodobý stres tělu nevadí – naopak, je to přirozená a zdravá reakce. Problém je **dlouhodobý stres**. Ten drží tělo v neustálém napětí, zvyšuje hladinu kortizolu a udržuje organismus v **režimu přežití**.

V tom režimu se špatně spí, hůř regeneruješ, kila navíc se tě drží a hormony jdou stranou. To není slabost. To je fyziologie.

JEDNODUCHÉ HACKY, KTERÉ REÁLNĚ FUNGUJÍ

- 2 minuty klidného dýchání – 4 nádech / 6 výdech
- Krátká procházka bez telefonu
- Pobyt venku – příroda, zahrada, ticho
- Večer knížka místo scrollování
- Vědomé omezení toho, co ti dlouhodobě bere energii

Nejde o to stát se někým, kdo medituje na hoře. Jde o to **někde začít** a dostat tělo zpátky do režimu, ve kterém může fungovat.

PRAKTICKÝ TIP

Vyber si **jednu věc** z tohoto seznamu a zkus ji zavést do každodenního života. Stačí jeden malý krok dnes.

Tohle říkám každé ženě, která za mnou přijde. **Ne každý gynekolog má do menopauzy komplexní vhled a přistupuje ke každé ženě opravdu celostně.**

Může se ti stát, že uslyšíš: „musíš se s tím smířit, časem to přejde“, nebo ti někdo bez dalšího vysvětlení rovnou nabídne klasickou hormonální substituci. A pak jsou tací, kteří s tebou řeší možnosti, sledují symptomy a přistupují k tobě individuálně. **Přesně takového chceš.**

HORMONÁLNÍ LÉČBA - BEZ MÝTŮ

Hormonální léčba není strašák a existuje spousta způsobů, jak ji uchopit. Je to nástroj – a pro spoustu žen **přesně ten dílek, který chyběl**. Pokud máš symptomy, které ti komplikují život, stojí za to je řešit s někým, kdo tomu opravdu rozumí.

PRAKTICKÝ TIP

Přijď připravená. Napiš si **symptomy, jejich frekvenci a intenzitu**. Čím konkrétnější budeš, tím snazší bude najít řešení, které sedí právě tobě.

Inzulinová rezistence v menopauze není osud. Je to signál, že tělo potřebuje přenastavit způsob, jak pracuje s energií. A právě tady začíná metabolická flexibilita – schopnost efektivně využívat tuky i sacharidy bez energetických propadů a neustálých chutí na sladké.

Základem je najít svůj vlastní „**sweetspot**“ – optimální množství sacharidů při správném rozložení makroživin, jejich kvalitě a načasování. Každá jsme originál, ale základní principy fungují u všech:

- Dostatek kvalitních bílkovin
- Zdravé tuky jako základ energie
- Méně zbytečných sacharidových výkyvů

Nejde o drastickou dietu, ale o chytré nastavení, po kterém máš stabilní energii a tělo funguje ve tvůj prospěch.

PRAKTICKÝ TIP

Zkus si jeden den **pouze zapsat, co jíš** – bez hodnocení a bez výčitek. Zjistíš, kolik „rychlých“ sacharidů jíš automaticky a jak málo bílkovin ve skutečnosti sníš. **Tam většinou začíná největší změna.**

Nesnaž se být perfektní. Menopauza je čas zpomalit, přehodnotit priority a dělat **trvalé, udržitelné změny**. Být trpělivá na sebe i na své tělo.

Tři měsíce mírných, ale pravidelných změn udělají víc než čtrnáct dní dokonalého režimu. Tělo se mění pomalu, ale spolehlivě. A právě to je dobře.

Nemusíš hned kupovat permanentku do fitka, vařit podle deseti bio kuchařek a meditovat při západu slunce. Začni **jednou věcí**, kterou opravdu zvládneš dlouhodobě – protože zdraví nestojí na extrému. Stojí na každodenních rozhodnutích, která děláš znovu a znovu.

PRAKTICKÝ TIP

Vyber si z celého tohoto průvodce **jednu věc**. Dej jí **čtyři týdny – každý den, bez výjimek**. Až potom přidej další. Za rok možná nebudeš věřit, jak velký kus cesty jsi ušla.



NA ZÁVĚR

TAHLE FÁZE MŮŽE BÝT TA NEJLEPŠÍ

Možná jsi čekala, že ti řeknu, že to bude těžké. Bude. Ale taky ti řeknu něco důležitějšího: **tahle fáze může být nejsilnější a nejsvobodnější část tvého života.** Stačí vědět, jak na to.

Menopauza není biologická chyba ani trest. Je to pozvánka k rekalibraci – šance nastavit tělo a život na nové, lepší standardy. Jde o to začít. Jednou věcí. Dnes.

“

*Každá z nás má svoje dobrodružství.
Stačí být ve formě, abychom si ho
mohly užít naplno.*

— HANA ŠTEFANIČOVÁ

CHCEŠ UDĚLAT PRVNÍ KROK?

Najdeš nás na www.cardiolab.cz – individuální konzultace, programy pro ženy a sportovní kardiologie.



Hana Štefaničová

kardioložka
sportovní lékařka
triatlonistka



výkon, zdraví, metabolismus
individuální konzultace & programy pro ženy

www.cardiolab.cz