



# ЧЕКЛИСТ ПРИ КЛИМАКСЕ

- **Кальций** (сардины, брокколи, молочные продукты)
- **Ограничить кофеин** (можно заменить цикорием, матча)
- **Витамины группы В** (яйца, бананы, капуста, печень, гречка)
- **Омега 3** (семена льна, рыба, рыбий жир, орехи)
- **Овощи** (чем больше, тем лучше)
- **Фрукты, ягоды** (в цельном виде, не фреш)
- **Убрать глютен** (пшеница, рожь, ячмень)
- **Суперфуды** (масло граната, семена льна, красный порошок мака)
- **Фитоэстрогены и соя** (продукты из ферментированной сои, мисо)