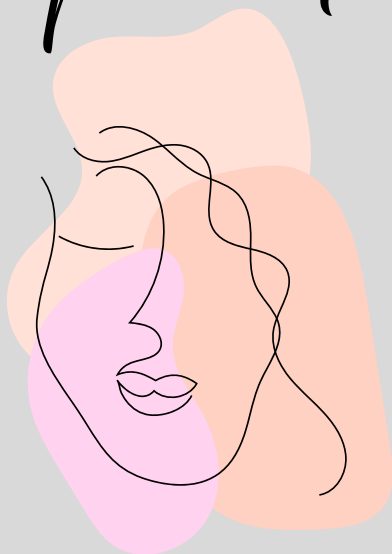


mini ebook ♡

Máľ 40 +

a o tom čo ta čaká ti niteto
nepovedal



By www.kristinamuzickova.sk

Úvod

Možno si si všimla, že tvoje telo už nereaguje tak ako kedysi.

Robíš to isté čo pred 10 rokmi – ale výsledky sú iné.

Priberanie je rýchlejšie. Možno priberieš pri pohľade na croissant.

Únava je brutálna.

Nálady intenzívnejšie.

Rozplače ťa aj reklama na maslo.

Spánok je plytší.

Alkohol ťa nenávidí, opicu máš aj keď nepiješ.

Zrazu máš menšiu toleranciu na nefunkčné vzťahy!

Na ticho, aj na to, že sa musíš stále niekomu prispôbovať!

A možno si si položila otázku:

„Čo sa to so mnou sakra deje?“

Nie si pokazená.

Nie si slabá. Nehrabe Ti... Nie si mimo !

Nie je to o nedostatku disciplíny.

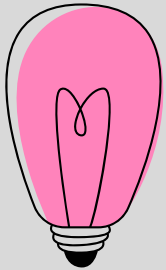
Nie o tom, že máš pridať aj keď nevládzeš!



Pravdepodobne vstupuješ do obdobia, ktoré sa volá
perimenopauza – a o ktorom sa hovorí stále príliš málo.

Tento mini sprievodca ti pomôže pochopiť, čo sa deje – a kde
začať.

príznaky perimenopauzy, ktoré možno nepoznáš



pozvičme si na to!

- Priberanie, zmeny váhy, zadržiavanie vody v tele, priberanie okolo brucha aj pri stále rovnakom životnom štýle
- inzullínová rezistencia, nestabilný cukor v krvi, extrémny hlad po sacharidových jedlách,
- emočné výkyvy, zmeny nálad
- úzkosti, citlivosť, podráždenosť, plačlivosť, napätie
- búšenie srdca aj v pokoji, napríklad pred spánkom
- zhoršený spánok, budenie sa medzi 2-4 ráno, ťažšie zaspávanie pred menzesom
- slabšia tolerancia stresu, si vydráždená aj za veci ktoré si predtým mala na háku
- brain fog, mozgová hmla, zlá koncentrácia, zabúdanie, pomalšie spracovanie informácií - typické no málo známe
- zmeny libida, extrémna, alebo žiadna chuť na sex .-) raz chceš veľmi inokedy vôbec a cítiš odpor

Čo je perimenopauza naozaj?

Perimenopauza je prechodné obdobie pred menopauzou.

Môže začať už okolo 35–40 rokov a trvať 5 až 10 rokov.

Nie je to náhly koniec.

Je to postupná hormonálna zmena.

Typické je:

- kolísanie estrogénu, rastových hormónov
- postupný pokles progesterónu
- vyššia citlivosť na stres
- väčšie výkyvy energie a nálady
- problémy s koncentráciou, mozgová hmla, zabúdanie



Nie je to choroba.

Je to biologická fáza.

Ale ak jej nerozumieme, môže byť vyčerpávajúca.

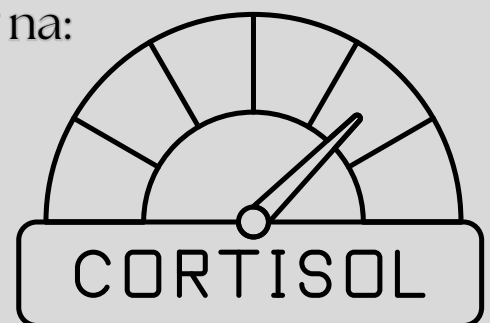
1. Tvoje telo reaguje viac na stres

Po 40-ke je nervový systém citlivejší.

To, čo si kedysi zvládla bez problémov, ťa dnes totálne rozhodí a vyčerpá.

Kortizol (stresový hormón) má väčší vplyv na:

- priberanie v oblasti brucha
- zadržiavanie vody
- únavu
- nespavosť



! Mini krok:

Začni deň bez mobilu. 5 minút ticha, dýchania alebo krátkej chôdze dokáže viac než ďalšia káva.

2. Kortizol má väčší dopad na priberanie

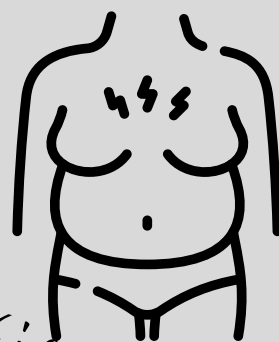
Nie je to len o kalóriách.

Chronický stres + výkyvy estrogénu = telo ukladá tuk ako ochranu.

Prísne diéty, veľa cvičenia, pílšná snaha, reštrikcie v strave často situáciu zhoršujú, pretože zvyšujú stres. Snažíš sa viac, ale len viac priberáš!

Mini krok:

Nehladuj. Nerob extrémny! Jedz pravidelne - 3x denne stačí!
Každé jedlo by malo obsahovať hlavne bielkoviny.



3. Gvalová hmota klesá rýchlejšie

Po 40-ke prirodzene strácame svaly. Sarkopénia je realita - stratíš 8% svalovej hmoty za dekádu. Áno! To sa skutočne deje v tvojom tele od 40 roku života. Prichádzaš o svaly!

A menej svalov znamená:

- pomalší metabolizmus
- horšiu stabilitu cukru v krvi
- väčšiu únavu

! Mini krok:

Zarad' silový tréning aspoň 2-3 týždne. Nemusí byť extrémny, kludne 45 minút. Potrebuješ stimul, nie vyčerpanie.

Vyčerpanie = stres

4. Spánok je kľúčový (a nie je to luxus)

Progesterón má upokojujúci účinok. Keď klesá, spánok sa zhoršuje. Podľa najnovších štúdií 8 hodín spánku nie je vždy tých istých. Skutočné dôležité je aj to kedy vlastne chodíš spať, nielen to koľko hodín spíš!

Ponocuješ ?

Je na čase s tým prestať!

Spánok 22:00-6:00 vs spánok 1.00 -9:00, rovnakých 8 hodín, avšak úplne iný vplyv na telo. Keď ideš spať neskoro, potláčaš tvorbu melatonínu, hlboký spánok je slabší aj keď spíš dost, prichádzaš o rastový hormón - a to znamená horšia regenerácia, slabšie spaľovanie.

Keď ideš spať neskoro hladiny kortizolu ostávajú vysoko aj počas noci, telo je v strese a ty cítiš ráno veľkú únavu aj po zobudení a večer chytáš druhy dych!

Íst spať neskoro že hormóny grelin a leptin (hormóny sýtosti a hladu) nefungujú správne, máš viac chuti na sladké, si stále hladná a teda ľahšie priberáš. Ponocovanie = cirkadiánny nesúlad, lebo telo ide proti svojej biológii, tvoje telo nefunguje nonstop

Bez kvalitného spánku:

- sa zvyšuje hlad
- telo viac zadržiava tuk
- nálady sú intenzívnejšie



! Mini krok:

Chod spať o 22:00. Vstávaj v rovnakom čase!

Minimalizuj modré svetlo večer. Kniha namiesto telefónu

Žiadne jedlo minimálne 3 hodiny pred spaním.

Žiadne intenzívne cvičenie neskoro večer.

5. Hladina cukru kolíše viac než kedysi

Estrogén ovplyvňuje citlivosť na inzulín.

Spolu s vysokým kortizolom sa podieľajú na inzulínovej rezistencii, ktorá sa často žien po 40 ke týka, ja sama som si tým prešla.

Dokonca až tretina ľudí trpí inzulínovou rezistenciou - obzvlášť ženy v perimenopauze a menopauze!

Ohrozená skupina - koho sa najviac týka!

- ženy - v perimenopauze a menopauze, ale týka sa aj mužov
- ľudí v strese, ktorý sú nonstop zatažení psychickým tlakom
- ženy s diagnózou PCOS zhruba 80 % z ich trpí aj IR
- ženy, ktoré často experimentovali s dietami, a reštrikciami v strave - čím extrémne zatažovali organizmus
- ľudia s cukrovkou typu 2, alebo rodinnou anamnézou diabetes typu 2
- ľudia so zníženou funkciou štítnej žľazy
- ľudia, ktorí sa málo hýbu,

Inzulínová rezistencia nie je výmysel



5. Hladina cukru kolíše viac než kedysi

Preto sa môže stať, že:

- po sladkom si unavená
- po cestovinách, či sacharidových jedlách si do hodiny extrémne hladná
- máš väčšie chute
- energia kolíše počas dňa
- chuť na sladké
- mozgová hmla
- úzkosť

Poraziť inzulínovú rezistenciu, zase len súvisí s pohybom, spánkom, zvýšenými bielkovinami v strave, dostatočný pitný režim, menej výkonu, viac rešpektu, silový tréning, SIT tréning, chôdza - no stále to isté....

Prečo musíš do seba tlačiť tie bielkoviny? Čo robia v tele bielkoviny?

- proteín je stavebný materiál buniek, svalov, kože
- základ pre tvorbu hormónov a enzýmov
- podpora imunity
- stabilizácia krvného cukru
- zvyšujú sytosť, nemusíš tak často jesť
- lepšia regenerácia a oprava buniek



Mini krok:

Nezačínaj deň sladkým. Raňajky s bielkovinami a tukmi stabilizujú hormóny. V každom jedle si stráž aspoň 30 g bielkovín. Jedz len 3x denne!

Jesť 5x denne je pitchovina :-)

Jesť 5 x denne je mýtus, ktorý prišiel z fitness priemyslu, kde bolo potrebné jesť 5x denne, aby boli športovci v kalorickom surpluse.

Takže ak sa práve nechystáš na súťaž v bikini fitness, stačí ti jesť 3x denne vyvážené poriadne jedlo - a nie porcie ako 3ročné decko, ale jedz ako dospelý aktívny človek.

- To je totiž v súlade aj s твоjim cirkadiánnym rytmom trávenia, tvoje trávenie tak má medzi jedlami dostatok času na spracovanie potravín a prípadnú regeneráciu.
- Aby trávenie fungovalo, musí mať medzi jedlami aspoň 3-4 hodiny pauzu, žiadne oriešky, žiadne snacky, žiadne jabĺčko.
- Príliš časté jedenie stále nanovo štartuje tvoje trávenie, zarábaš si tým na inzulínovú rezistenciu, a to tvoju telu znemožňuje siahat' do tukových zásob, a teda prepnúť sa z režimu ukladania tukov na režim spaľovania.
- Stále ti lieta cukor, hladiny inzulínu sú nestabilné, máš nervy, si podráždená a stále hladná - lebo máš rozhodný inzulín v tele
- Telo je biologicky usporiadené, aby vydržalo viac hodín bez jedla



Predstav si, že by si aj ty musela pracovať nonstop.

Rovnako aj Tvoje trávenie pracuje na smeny, myšli na to!

6. Tvoje nálady nie sú slabosť

Plačlivosť, podráždenosť, úzkosť...

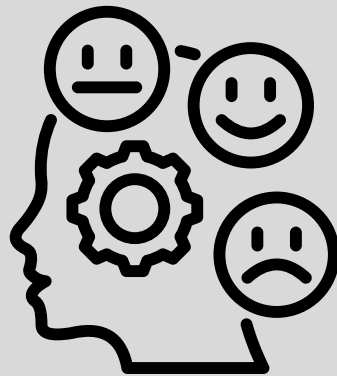
Nie je to „preháňanie“.

Je to hormonálna realita. Nemôžeš za to!

Keď kolíše estrogén, kolíše aj serotonín.

Mini krok:

Zarad' pravidelný pohyb na čerstvom vzduchu. Denné svetlo je silný regulátor nálady. Vyskúšaj prírodné adaptogény z bylín ako ashwaganda a shatavari, nasad' si magnézium, upokojuje nervovú sústavu



7. Extrémy už nefungujú

Keďysi si zhodila 3 kilá za víkend, vynechaním večere. Dnes je to inak. Nefunguje to!

Dlhé kardio. nefunguje! Skús SIT tréning, sprint interval tréning, krátke intenzívne intervaly, 40 sekund zaber na maximum, minútu oddych, toto cca 10 minút. úplne stačí!

Hladovanie. Nie !

Tvrde detoxikácie. Nie!

To, čo keďysi fungovalo, dnes zvyšuje stres a brzdí výsledky.

Tvoje telo teraz potrebuje:

- stabilitu
- výživu
- silu
- regeneráciu

! Mini krok:

Nie ďalší tlak. Nie výkon. Nie pridať ešte viac!

Potrebuješ REŠPEKT k vlastnému telu!

Adaptogény nie sú len fancy trend

Najprv daj dokopy spánok, s travu, pohyb a všetko okolo potom užívaj doplnky, vtedy to má zmysel!

Tieto určite fungujú

Ashwagandha je adaptogénna bylina, ktorá pomáha telu lepšie zvládať stres a znižovať hladinu kortizolu. Podporuje kvalitnejší spánok, regeneráciu a môže prispieť k lepšej koncentrácii. Často sa využíva aj na podporu hormonálnej rovnováhy a vitality

Shatavari

Shatavari je ajurvédská bylina známa podporou ženského hormonálneho systému a plodnosti. Pomáha pri menštruačnej rovnováhe, PMS a v období menopauzy. Podporuje tiež vitalitu a celkovú odolnosť organizmu.

Yerba maté

Yerba maté je prírodný stimulant, ktorý zvyšuje energiu a sústredenie vďaka obsahu kofeínu. Podporuje metabolizmus a môže pomôcť pri kontrole cukru v krvi. Má aj antioxidačné účinky a podporuje trávenie.



doplnky urobia dobrú robotu!

Adaptogény nie sú len fancy trend

Magnézium (horčík)

Magnézium je minerál dôležitý pre správnu funkciu svalov a nervového systému. Pomáha znižovať únavu, kŕče a podporuje kvalitný spánok.

Zohráva kľúčovú úlohu aj pri zvládaní stresu a regenerácii organizmu.

Magnézium bisglycinát (glycinát) Najlepšia voľba.

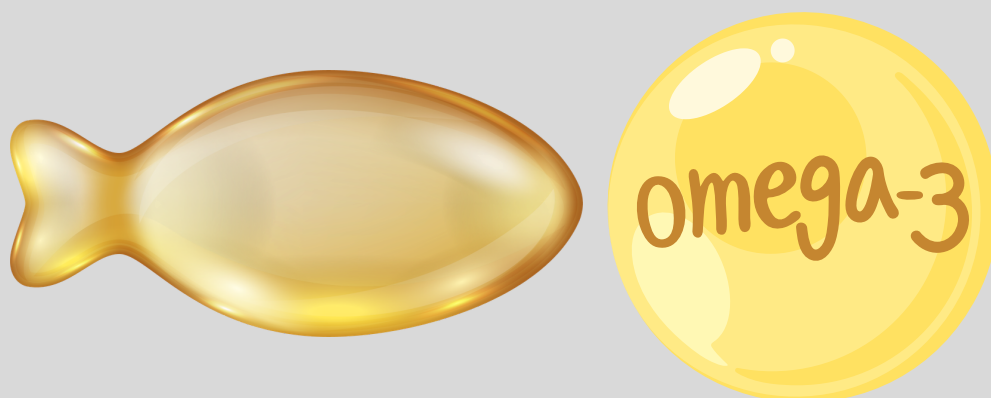
- ✓ Výborne vstrebateľný
- ✓ Jemný na žalúdok
- ✓ Pomáha na stres, napätie, spánok
- ✓ Menej preháňavý efekt

Ideálny večer.

Omega-3 mastné kyseliny

(EPA a DHA) v perimenopauze podporujú stabilitu nálady, mozgové funkcie a pomáhajú zmierňovať zápal v tele.

Prispievajú k ochrane srdca a môžu pomôcť aj pri výkyvoch cholesterolu, ktoré sa v tomto období častejšie objavujú. Pri výbere je vhodné zvolit' kvalitný rybí olej s obsahom aspoň 1000 mg EPA + DHA denne.



doplňky urobia dobrú robotu!

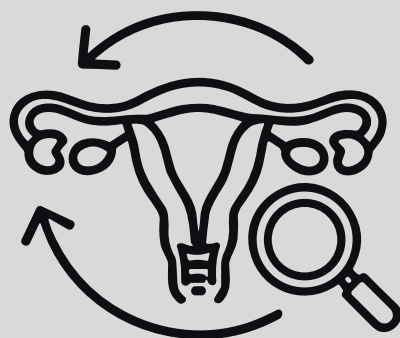
www.kristinaruzickova.sk

! Základ hormonálneho resetu!

Ak chceš začať, sústreď sa na tieto piliere:

1. Stabilizuj nervový systém (menej stresu, viac regulácie)
2. Buduj svaly, silový tréning
3. Jedz pravidelne a vyvážene, 3x denne stačí
4. Chráň spánok
5. Vykašli sa na extrémny,
6. Nie pridat', nie výkon, nie tlak!
7. Áno! rešpekt k vlastnému telu
8. Adaptogény

To je základ, na ktorom sa dá stavať.



A čo ďalej?

Ak si sa v tomto našla, nie si sama.

A ak túžiš zažiť túto tému hlbšie – v bezpečnom priestore medzi ženami – pracujem s hormonálnym resetom aj na

Sisters Camp. – klikni tu

4 dňový camp, kde ženy nesúťažia ale spájajú sa
16-19.4.2026 - Mountain challet

Pretože 40+ nie je úpadok.

Je to UPGRADE na tvoju novú múdrejšiu verziu ženy!

Je to veľká vec, nový začiatok – ak rozumieš svojmu telu.

Tisíce žien prechádzajú rovnakým obdobím – len o tom často nehovoria.

Pripravujem hlbší workshop, kde pôjdeme detailne do toho:

- ako dostať hormóny po 40 pod kontrolu
- ako nastaviť tréning, ako cvičiť
- ako jesť bez extrémov
- ako znížiť stres bez toho, aby si odišla na mesiac preč :-)

ďakujem, že si tu!
že sa zaujímaš ... že už viac že aj
ty si dôležitá

držím ti palce s láskou Kika

www.kristinaruzickova.sk