

**olga**  
rönnberg

# **Styrka i klimakteriet**

**optimera  
träningen,  
maten  
och måendet**

**Bonnier Fakta**



Klimakteriet är en naturlig del  
av livet, men det betyder inte att vi  
bara ska acceptera det som det är.

# förord

Jag minns det som igår.

Vi satt på planet till Aruba när jag fick min första värmevallning. Jag förstod ingenting då, men idag, sex år senare, ser jag tydligt att det fanns flera andra symtom som kom ungefär samtidigt. Jag hade inte ens tänkt tanken att jag var på väg in i klimakteriet.

Jag trodde på riktigt att något var fel, jag kände knappt igen mig själv. Jag som alltid varit framåt-uppåt kunde knappt stiga upp på morgonen ...för det fanns ingen lust till något.

Höll jag på att bli galen? Var jag slut som kvinna? Ville min man fortsätta vara tillsammans med mig? Lägg till svettiga sömnlösa nätter, nedstämdhet, ont i ryggen som aldrig gick över (trots ett antal besök hos de bästa ryggexperterna), fettet som samlades kring magen (jag som aldrig lägger på mig just där), låg energi och tunnare hår. Ingen hade ens nämnt ordet ”klimakteriet” för mig. Hur ofta har du hört din mormor prata om det? Eller din mamma? Eller tanterna i fikarummet? Klimakteriet verkar vara den bäst bevarade hemligheten vad gäller oss kvinnor, även om vi börjat prata om det allt mer.

Eller jo, förresten! Detta låter kanske bekant:

Klimakteriekärring.

Klimakteriekossa.

Klimakterierött (hårfärgen alltså).

Inga jättefina beskrivningar direkt ...

Alla kvinnor får inte barn, men alla kvinnor kommer att gå igenom klimakteriet vid någon tidpunkt i sitt liv. Alla kommer vi att få olika symtom. Vi blir alltså påverkade av det. Klimakteriet råkar dessutom inträffa när vi blir äldre, så vi behöver manövrera mellan följderna av dessa två tillstånd.

Visst, klimakteriet är en naturlig del av livet, men det betyder inte att vi bara ska acceptera det som det är. Varför ska du kämpa emot ens? Jag hör dig! Men vi behöver också förstå hur vår framtida hälsa blir påverkad av det, och det är inget roligt scenario om vi låter bli: sinande hormoner kan ge ökad risk för till exempel osteoporos och hjärt-kärlsjukdomar.

Nej, klimakteriet är ingen sjukdom, men det kan påverka din livskvalitet i många år. Faktum är att du kan ha klimakteriesymtom upp till 20 år, från förklimakteriet och långt

Jag önskar att jag haft den här boken för några år sedan så jag hade kunnat förbereda mig mentalt inför utmaningarna som väntade.

efter att du passerat menopaus. Orkar du ”kämpa dig igenom skiten” (som många beskriver klimakteriet) så pass länge? Jag personligen är inte intresserad. Det är nu jag befinner mig i min prime! Med hjälp av livsstilsförändringar, behandlingar och rätt stöd kan du minska symtomen och även påverka din ålderdom.

Jag har jobbat med tusentals kvinnor genom åren så här långt. Först hjälpte jag Sveriges mammor att komma i form efter graviditeten och förlossningen, sedan coachade jag personer med stor övervikt i Biggest loser Sverige och nu har jag börjat fokusera allt mer på kvinnor som befinner sig i denna livsfas. För klimakteriet är precis det: en ny livsfas. Och det betyder att du behöver anpassa dig efter nya förutsättningar och börja tänka annorlunda kring hur du tränar, hur du äter, hur du sover ... ja, hela livsstilen.

Jag önskar att jag haft den här boken för några år sedan för att kunna förbereda mig mentalt inför utmaningarna som väntade.

Syftet med den är att lugna dig, ge dig viktiga fakta om klimakteriet och framför allt ge dig hopp och de rätta redskapen för att stärka dig i dina försök att få ordning på måendet, både fysiskt och psykiskt.

Jag har valt att lägga en del fokus på

vikten. Under klimakteriet leder hormonella förändringar nämligen ofta till en förändrad fettfördelning, vilket kan göra det extra svårt att kontrollera vikten och det kan vara en stor utmaning för många.

Boken riktar sig också till dig som är van vid att vara fysiskt aktiv, men som kommit ur vanan och vill komma tillbaka med hjälp av nya strategier och kunskaper ... för att de gamla vanliga slutat fungera.

Jag kommer ta dig genom hela perioden, från förklimakteriet till postmenopaus. De områden jag kommer fokusera extra mycket på är muskelhälsan, skelett, proteintänk, hjärna och hjärta. De blir mest påverkade under klimakteriet och lämnar stort avtryck på vårt mående.

Kosten och träningspassen kommer att vara utformade utifrån behoven vi har under denna period, och vi vill inte öka stressnivån utan tvärtom minska eller åtminstone hålla stressen i schack.

Med andra ord: välkommen till en ny livsfas, nya utmaningar, förutsättningar och krav.

Vi fixar det här!

Olga



# En ny omvälvande livsfas

Klimakteriet är en naturlig del av livet, en övergång som alla kvinnor går igenom, men som ofta omges av tystnad och missförstånd. Denna period medför inte bara fysiska förändringar i kroppen utan påverkar också psyket och den emotionella hälsan. Att förstå vad som händer under klimakteriet är avgörande, inte bara för att du ska kunna navigera genom dessa förändringar med större lätthet, utan också för att du ska ha möjlighet att ta hand om dig själv på bästa sätt.

I vårt samhälle har klimakteriet länge varit ett tabuämne, och många har känt sig ensamma i sina upplevelser. Vi behöver minska stigmat och dela med oss av våra upplevelser och bli mer förberedda. En ökad förståelse kan också stärka relationer, både till oss själva och till andra.

I den här teoridelen kommer jag att visa dig de viktigaste aspekterna av klimakteriet, reda ut vilken hormonernas roll är och vad som sker i kroppen under klimakteriets olika faser. Allt för att göra det lättare för dig att gå igenom denna viktiga livsövergång.

Jag vill förvarna dig om att du har några faktatunga kapitel framför dig med en del svåra begrepp och krångliga ord. Men för att förstå varför du mår som du gör i klimakteriet är det viktigt att reda ut hur hormonförändringar påverkar kropp och sinne. Först då kan du hitta sätt att hantera dem. Men lugn! Det är helt okej att hoppa över den teoretiska delen och gå direkt till de mer praktiska delarna om kost, träning och livsstil. Där fokuserar jag på att ge dig konkreta strategier och verktyg som tar dig lättare igenom klimakteriet. Du kan sedan återvända hit när du känner dig redo att gå på djupet.

Jag vill dock rekommendera dig att inte hoppa över teoridelen helt och hållet, det är viktigt att förstå varför du ska träna eller äta på ett visst sätt och varför du behöver göra vissa livsstilsförändringar. Jag säger inte att resan blir lätt men det blir mödan värd, det kan jag lova dig! Så håll i hatten, nu kör vi!

# Klimakteriet är här – vad händer nu?

”Jag känner inte igen mig själv längre.”

”Jag har gått upp i vikt fastän mina kost- och träningsvanor är desamma som innan.”

”Jag sökte hjälp men fick antidepressiva utskrivna av min läkare.”

”Min gynekolog sa att jag var för ung för klimakteriet.”

”Mina sköldkörtelvärden såg bra ut så läkaren tyckte inte att jag behövde gå vidare med undersökningarna fast jag mådde dåligt.”

Eller: ”Så här är det, det är bara att vänja sig.”

Detta är bara några få exempel på hur det kan låta när du vänder dig till sjukvården för att få hjälp med dina klimakteriesymtom. Jag vet hur det är och har exakt samma erfarenhet som du. Jag har tränat och ätit på samma sätt, men kilona har smugit sig på ändå. Självbilden påverkades av mitt mående. Vissa dagar var jag så nedstämd att jag bara låg kvar i sängen. För varför skulle jag gå upp? Det fanns ingen drive eller lust till något. Motivationen var i botten och sådant som varit spännande tidigare blev ointressant. Känner du igen dig?

Det är ingen hemlighet att kvinnohälsan bortprioriterats av forskningen under många år. För kvinnor i medelåldern har ”live with it” varit något som vi varit tvungna att acceptera. Även mina kunder som går igenom klimakteriet har drabbats av samma upplevelser, lägg till vårdens vägran att bemöta symtomen trots att kvinnorna passerat 45 och mått dåligt.

Som följd har vi börjat självmedicinera med till exempel mat och alkohol eller blivit felbehandlade med antidepressiva läkemedel. Men tiderna verkar ändå ha förändrats. Från att kvinnor varit helt exkluderade från forskningen fullkomligt exploderar den nu. Och likaså bubblar det inom vården, där allt fler börjar ta till sig kunskapen. Men det finns fortfarande mycket att göra.

Om du har passerat 40 och har en känsla av att något inte stämmer, att du inte längre känner igen dig själv ... ta det på allvar och lita på att du har rätt, för du känner din egen kropp bäst.

## Kosten för din nya livsfas

Vad och hur du ska äta har länge varit ett hett ämne som diskuterats flitigt både i media, hemma och i fikarummet – alla har sin åsikt om hur vi ”bör” äta.

De flesta dieter tvingar dig till en strikt ensidig kosthållning med en massa förbud som kräver mycket självdisciplin och viljestyrka. De är inte bara tråkiga, de fungerar inte heller under längre perioder. Det kanske du redan har erfarenhet av och troligen blir du bara mer förvirrad än någonsin tidigare.

För många av oss handlar kosten om hur mycket vi väger, och flera har på ett eller annat sätt bantat sedan barnsben, vilket lett till en missuppfattning om hur en sund kosthållning kan se ut. Men om du nu ska leva i harmoni med din ”nya” kropp behöver du inte enbart ha vikten som utgångspunkt. Du behöver optimera och anpassa maten du äter utifrån de nya krav som kroppen ställer på dig när du hamnat i klimakteriet. En ny livsfas innebär ett nytt tänk, även ifråga om mat.

Kosthållningen som jag kommer presentera här i boken tar hänsyn till de hormonförändringar som jag pratat om i teoridelen. För dig i klimakteriet ska maten både vara bränsle, muskelbesparande och ge näring och såklart även njutning ibland. Du behöver rätt bränsle vid rätt tidpunkt, proteinrikt och näringsrikt för att förebygga åldersrelaterade sjukdomar och njutning för att tja, vi mår väl alla bra av lite choklad och champagne.

Låt mig påminna dig om vad de minskade östrogennivåerna brukar leda till:

- Minskad muskelmassa
- Inflammationer
- Förhöjt kolesterol
- Förhöjda kortisolnivåer
- Ökad risk för insulinresistens
- Ökad risk för hjärt-kärlsjukdomar
- Osteoporos
- Bukfetma

# Medelhavskost

## – tickar alla boxar

Men hur ska vår kosthållning se ut för att kunna förebygga alla dessa förändringar samtidigt? Lösningen är ... medelhavskost (med några twists).

Medelhavskost är baserad på traditionell mat från länderna runt Medelhavet som Grekland, Italien och Spanien. Den anses vara en av de mest hälsosamma kosthållningarna i världen på grund av dess omfattande hälsofördelar.

Den är också en av de mest välstuderade. Den stora spanska Predimedstudien som påverkade kostråd världen över var en betydelsefull nutritionsstudie som fokuserade på att undersöka effekterna av medelhavskosten på hjärt-kärlsjukdomar hos 7 500 personer.

Studien visade att medelhavskosten, särskilt när den var utökad med extra jungfruolivolja eller nötter, minskade risken för hjärt-kärlsjukdomar som hjärtinfarkt och stroke med cirka 30 procent jämfört med låg-fettdieten. Det fanns även en tydlig minskad förekomst av typ 2-diabetes och bröstcancer.

Medelhavskosten är i huvudsak växtbaserad och består av ett dagligt intag av olivolja, baljväxter, fullkorn, grönsaker, frukt och nötter med inslag av magra mejerier, ägg, kött, fisk och skaldjur.

Antioxidanter från frukt, grönsaker, nötter och olivolja hjälper till att skydda cellerna från skador och kan minska inflammationer som ofta ökar under klimakteriet. Dessutom är kosten rik på fibrer från fullkornsprodukter, baljväxter och grönsaker, vilket hjälper till att reglera blodsockernivåerna och hålla igång matsmältningen. Detta är viktigt att nämna eftersom förändringar i blodsocker och matsmältning kan påverka energinivåer och viktreglering under klimakteriet.

Fetterna i medelhavskosten, särskilt från extra jungfruolivolja, nötter, frön och fet fisk som lax och sardiner, innehåller hög andel enkelomättade och fleromättade fettsyror, inklusive omega-3. Dessa fettsyror är kända för att vara antiinflammatoriska och bra för hjärthälsa och hjärna, något som är särskilt viktigt under klimakteriet när risken för hjärt-kärlsjukdomar ökar. Omega-3-fettsyror har också visat sig hjälpa till att stabilisera humöret och minska värmevallningar.

Medelhavskosten är inte en viktminskningsdiet utan snarare en livsstil. Studier har dock visat att den kan leda till viktnedgång, särskilt när den kombineras med kaloriunderskott och träning.







## Medelhavsinspirerad smoothiebowl

### DU BEHÖVER:

200 g grekisk fettfri yoghurt

30 g proteinpulver (vanilj)

1 banan

1 msk tahini

15 g valnötter

### GÖR SÅ HÄR:

Mixa yoghurt, proteinpulver, banan och tahini till krämig konsistens. Häll i en skål och toppa med nötterna.

**Protein: 40 g**





# Grekisk sallad

## DU BEHÖVER:

200 g blandade bönor, avrunna  
1 tomat  
60 g vitost fett 10%  
40 g romansallad  
½ st gurka  
5 kalamataoliver  
1 msk vitvinsvinäger  
1 msk olivolja  
efter smak: salt, peppar, torkade  
örter (ex basilika, oregano,  
timjan)

## GÖR SÅ HÄR:

Skär salladen, tomaten, gurkan och lägg i en skål.

Lägg bönorna i botten av en djup tallrik.

Toppa med grönsaksblandningen och oliver.

Smaksätt med örter, salt, peppar, olivolja och vinäger. Rör om.

Toppa med smulad vitost.

**Protein: 30 g**



# Träning – optimera muskelhälsan!

Träningen skiljer sig åt, eller borde åtminstone göra det, beroende på var i livet du befinner dig: gravid, nybliven mamma, klimakteriet. Det här är exempel på livsfaser när träningen behöver anpassas utifrån de fysiska och psykiska förändringarna som kroppen går igenom, och vi måste respektera att det är nödvändigt.

Att träna för resultat har alltid varit en central del i mina böcker, och klimakteriet är inget undantag. För att lyckas krävs genomtänkta strategier inom kost, styrketräning och livsstil. Nu är det viktigare än någonsin att förstå vad du gör och varför – inte bara på grund av klimakteriets effekter utan också för att åldern börjar spela en större roll. Nu kämpar vi i motvind, men det går att ”vinna” genom att optimera alla nyckelfaktorer: kost, träning, återhämtning, stresshantering och sömn.

Om du märker att allt står still och att du har slutat utvecklas i din träning – fastän du tränar på samma sätt och lika ofta som förut – beror det inte på dålig disciplin, men möj-

ligen fel strategi. Du behöver tänka om och vara mer målmedveten i din träning.

Jag kommer ge dig ett 3 månaders program där jag har inkluderat allt du behöver ta hänsyn till:

- **Muskler:** Är A och O om du vill åldras väl och behålla styrkan. Du är äldre, du tappar muskler och du vill bromsa den processen och helst bli ännu starkare.
- **Skelett/skador:** Styrketräning är den träningsform som förebygger osteoporos mest effektivt, inte simning eller promenader.
- **Öka greppstyrkan:** En viktig hälsomarkering i samband med åldrande. Låg greppstyrka kan vara ett symptom på ökad risk för funktionsnedsättning och dödlighet.
- **Kondition:** Du behöver alltid god kondition, även nu, men rätt sorts kondition.
- **Rörlighet:** Vi blir stelare med åren till följd av ett stillasittande liv, men även på grund av kollagenförlust.

# Prioritera dina muskler!

Muskler är snyggt, men också superviktigt ifråga om långsiktig hälsa, eftersom de påverkar kroppen på så många olika sätt.

Som jag varit inne på tidigare är en av muskelmassans största fördelar att den förbättrar insulinkänsligheten.

När du äter kolhydrater bryts de ner till glukos som kroppen använder som energi. Insulinet fungerar som en ”nyckel” och hjälper glukosen att ta sig in i muskelcellerna.

Ju mer muskelmassa du har, desto fler celler finns det som kan ta upp glukos från blodet – vilket hjälper till att hålla blodsockret på en jämn och stabil nivå.

Kort sagt: mer muskler betyder bättre insulinkänslighet och mindre risk för insulinresistens, något som i sin tur minskar risken för typ 2-diabetes och andra metabola sjukdomar, som jag nämnt i teoridelen.

Muskelmassa hjälper också till att hålla igång fettförbränningen, eftersom muskler bränner fler kalorier – även i vila.

Det minskar risken för att kroppen lagrar fett, särskilt det farliga viscerala fettet som samlas runt inre organ. Muskler har också en

antiinflammatorisk effekt. När vi rör på oss producerar muskelvävnaden myokiner – ämnen som hjälper till att dämpa inflammation och förbättra ämnesomsättningen. Men om vi förlorar muskelmassa, vilket ofta sker med åldern (sarkopeni), minskar produktionen av dessa skyddande ämnen. Det kan i sin tur leda till ökad inflammation i kroppen.

## Effektivisera din energi vid träning

Har du någonsin funderat på hur kroppen bestämmer om den ska använda fett eller kolhydrater som bränsle? Det är som att ha en smart växlingsmekanism inbyggd – och det är precis vad metabolisk flexibilitet handlar om!

Men vad betyder det egentligen? Och varför spelar det en så stor roll, särskilt när vi tränar?

Metabolisk flexibilitet – alltså kroppens förmåga att använda fett som bränsle vid lågintensiv aktivitet och kolhydrater vid högintensiv träning – blir extra viktig under klimakteriet och när vi åldras.

# Månad 1: Bygg upp grunden!

Vi börjar från grunden och satsar först och främst på basövningar under alla pass. Dessa övningar återkommer även under månad 2 och 3. Lär dig tekniken, öva på mind-muscle-koppling och öka vikterna när du kan.

Antal steg per dag: 8 000–10 000. Dagens alla steg räknas, kom ihåg det!

## Övningar

Uppvärmning i alla pass (och alla månader)

**Set 1 och 2:** Lättare vikter

**Set 3:** Ta den tyngsta vikten du kan, men utan att maxa. De sista 2 repetitionerna i setet ska kännas mycket tunga och du börjar tappa tekniken. Eller tänk så här: Om du kan göra fler repetitioner än 8 har du för lätt vikt. Om du bara kan göra 4 repetitioner är vikten tvärtemot för tung.

Exempel: knäböj med stång

**Set 1:** 20 kg

**Set 2:** 30 kg

**Set 3:** 45 kg

**Antal set i alla övningar:** 3

**Antal repetitioner i alla övningar:** 6–8

(förutom plyos och magövningar)

I ensidesövningar ska du göra 6–8 repetitioner per sida.

## Stretch

Om du känner att du behöver stretcha, gör det gärna direkt efter passet, men övertänk inte den delen.

## Veckoschema månad 1

Måndag: styrka

Tisdag

Onsdag: styrka

Torsdag

Fredag: styrka

Lördag

Söndag

## Utvärdera varje pass:

- Hur var min energi under passet?
- Hur kändes det efteråt?
- Vad kan jag öka nästa pass (t ex intensitet, vikt, antal repetitioner?).
- Hur sov jag efter träningen?

Observera att det är ett och samma pass under alla tre dagar.

Kom ihåg att vi lägger en grund, din uppgift är att bli starkare och starkare under den här månaden (och under alla andra månader!)





Månad 1

Pass 1

Övning 1

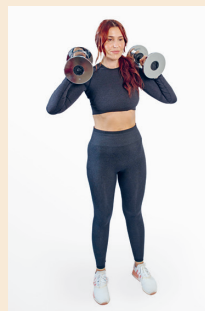
## Knäböj med stång

(alternativt med hantlar,  
se sid 133)

1. Stå med fötterna höftbrett isär. Placera en stång bakom nacken (ej direkt på nacken!). Spänn magen.
2. Sänk underkroppen långsamt, samtidigt som du sänkar lite lätt på benen. Gå ner så djupt du kan utan att tappa den neutrala positionen. Känn spänningen i säte och ben och håll ryggen rak och titta rakt fram.
3. Pressa ifrån med rumpan när du går upp igen.

### Tänk på:

- Gå ner på inandning genom näsan och upp på utandning genom munnen.
- Blicken ska följa rörelsen, undvik att titta upp mot taket.





## Övning 1 (alternativet)

### Knäböj med hantlar

1. Stå upprätt med fötterna höftbrett isär och tårna pekande lätt utåt. Håll en hantel i vardera handen, vilande på axlarna med handflatorna inåt. Håll en stolt hållning med bröstet upp och blicken framåt.
2. Spänn bål原因skulaturen och fördela vikten jämnt över hela foten. Andas in och börja böja på knäna genom att skjuta höfterna bakåt, som om du skulle sätta dig på en stol. Håll ryggen rak och knäna i linje med tårna. När du når ett läge där låren är parallella med golvet (eller så djupt du kan gå med god teknik), pausa kort. Håll andan under övningens nedre fas, och andas ut på vägen upp.



#### Tänk på:

- Magen och korsryggen ska hållas stabila genom hela övningen.
- Håll blicken rakt fram för att behålla en neutral nackposition.
- Se till att knäna inte faller inåt under rörelsen – de ska följa samma linje som tårna.
- Anpassa vikten efter din styrka och teknik för att undvika skador.

## Livsstil – ditt nya starka jag

Klimakteriet är den fas i livet då du behöver jobba brett på alla fronter och med flera områden samtidigt ifall du vill uppnå bästa möjliga mående och hälsosäkra din ålderdom. Men är det inte för tidigt att prata om ålderdomen tänker kanske du? Nej, eftersom ju äldre du blir, desto snabbare går det utför och klimakteriet snabbar på åldersprocessen: muskelförlust, osteoporos, hjärt-kärlproblematiken ... varför vänta?

Om du funderar på att köra på som vanligt kanske det ändå är klokt att stanna upp, känna efter och våga vara nybörjare på din egen kropp och lära känna den på nytt? För klimakteriet kostar om jag ska vara helt ärlig. Att hantera de vanliga symtomen är ingenting i jämförelse med vad som kommer ske om du låter bli. Om du inte tar hand om dig nu kommer det krävas ännu mer av dig senare, och priset blir då ännu högre.

Om du tidigare kunde skippa en natts sömn för att avsluta ett projekt på jobbet, kommer du behöva prioritera om för att din kropp ska orka fungera optimalt i längden.

Du kommer behöva göra bättre matval och kanske lära dig att äta vissa livsmedel som du gillar mindre än andra, bara för att kroppen ska få det den behöver just nu.

Det sociala livet kan innebära sena kvällar och kanske en del alkohol, och den biten behöver du också kolla upp.

Du behöver helt enkelt se över hela din livsstil med allt från hur du reagerar på stress, sömnbrist och maten du äter, till att ha koll på dina energinivåer och lära känna hur just din kropp fungerar. Alla faktorer som påverkar din återhämtning och möjliggör att din livskvalitet förblir på topp i många år till. Med livskvalitet menar jag hög energi, att du känner dig stark, ambitiös och motiverad.

Jag vill påminna dig om att du kan vända det hela! Du kan bygga nya muskler, få ordning på kolesterolvärden, lära dig att äta bättre, gå ner i vikt och bli av med bukfetman. Du kan faktiskt kliva in i "jag 2.0"-fasen i bättre fysisk och mental form än någonsin tidigare. Det är inte försent och du är inte för gammal. Du är bara halvvägs, men äldre och visare.



# Stresshantering – enkla effektiva strategier

Som jag beskrivit i teoridelen blir vi mer mottagliga för stress under klimakteriet. När östrogennivåerna förändras snabbt eller minskar blir vi mer sårbara för stressrelaterade tillstånd som oro, ångest och depression, men även ökad fettansamling runt magen. Därför är det viktigt att vara uppmärksam på kroppens signaler, särskilt om flera dyker upp samtidigt. Här är några tecken på att stressen kan vara för hög:

- Förhöjd puls och blodtryck
- Muskelspänningar, särskilt i nacke och axlar
- Mage-/tarmproblematik (magont, diarré/förstoppning)
- Sömnstörningar (svårigheter att somna eller fortsätta sova)
- Trötthet och utmattnings
- Aptitförändringar (ökad/minskad)
- Huvudvärk
- Nedsatt immunförsvar
- Minnessvårigheter
- Svårigheter att fatta beslut
- Negativa tankar

- Humörsvägningar
- Ångest eller oro
- Depression/nedstämdhet
- Känslor av överväldigande
- Minskad motivation
- Känslomässig avtrubbning
- Förändringar i sönmönster
- Förändringar i matvanor (överäter/underäter)
- Ökat intag av alkohol
- Prokrastinering
- Social fobi
- Rastlöshet eller hyperaktivitet
- Minskad sexlust

Vi behöver helt klart lära oss hantera stressen, särskilt i klimakteriet. Strategierna som jag snart ska beskriva kan hjälpa dig på vägen.

Livets situationer är i sig neutrala – det är vi som ger dem en mening. Det som stressar dig kanske din partner eller vän ser på ett helt annat sätt. Genom att ändra perspektiv kan du avdramatisera situationen, minska stressen och hitta ett lugnare förhållnings-sätt.

