



5 brán ženy v prechode

Silné kosti, stabilné telo



Láskavá cesta k ženskej sile a rovnováhe



Tatiana Benčeková

Nalad' sa na vlnu zdravia tvojich kostí

Tvoje kosti sú tichý oporný systém tvojho života.

Počas života ženy, najmä po 40. roku, sa kosti menia – **strácajú hustotu a pružnosť**. No aj v tomto období ich môžeš posilniť, obnoviť a vyživiť.

Ukážem ti ako pomocou výživy, pohybu a regenerácie podporíš pevnosť kostí a stabilitu tela prirodzene a vedome.



Prečo kosti slabnú

Počas prechodu klesá hladina estrogénu, hormónu, ktorý ovplyvňuje nielen našu náladu a energiu, ale aj tvorbu kostného tkaniva.

Bez neho kosti pomaly rednú – stávajú sa krehkejšími, náchylnejšími na zlomeniny.

▮ Najčastejšie dôvody úbytku kostnej hmoty:

- Nedostatok vápnika, vitamínu D a K2
- Nedostatok pohybu a záťaže
- Chronický stres (kortizol brzdí regeneráciu buniek)
- Nedostatok spánku
- Príliš veľa kávy, alkoholu či soli



💬 Dobrá správa: Telo je múdre. Ak mu dáš správnu výživu a pohyb, dokáže sa regenerovať v každom veku.

Čomu sa vyhnúť

Zdravé kosti nevzniknú len tým, čo pridáš, ale aj tým, čo vyradiš.

3 najväčší nepriatelia kostí:

1. Kofeín a alkohol – oslabujú vstrebávanie vápnika.
2. Stres – nadbytok kortizolu rozkladá kostné bunky.
3. Nečinnosť – ak kosti nenamáhame, telo ich prestane spevňovať.

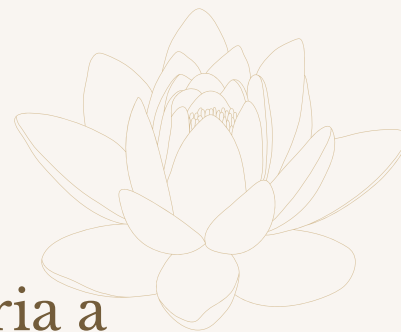


💡 Mini audit:

- ☒ Kolko kávy denne vypijem?
- ☒ Kolko hodín sedím?
- ☒ Mám aspoň 7 hodín spánku?



Výživa pre silné kosti



Kosti sú živé tkanivo. Neustále sa obnovujú, tvoria a rozkladajú. Na to potrebujú správne stavebné materiály.

A. Minerály

- Vápnik: kel, mak, mandle, sardinky, sezam, tofu
- Horčík: kakao, orechy, strukoviny, celozrnné obilniny
- Zinok: vajcia, tekvicové semienka, hrach

B. Vitamíny

- Vitamín D: slnečné lúče, tučné ryby, doplnky
- Vitamín K2: fermentované potraviny – kyslá kapusta, natto, tempeh

Výživa pre silné kosti



C. Bielkoviny a Kolagén

- Tvorí až 90 % kostnej štruktúry.
- Zarad': vajcia, tvaroh, ryby, kolagénové doplnky, vývary.

💡 Tip:

Raňajková miska pre zdravé kosti

Jogurt + chia + mandle + ovocie + lyžička kolagénu = výživa pre telo aj dušu



Pohyb je liek

Kosti potrebujú záťaž, aby ostali silné.
Nie nadmernú, ale pravidelnú a vedomú.



🧘 Silové cvičenie

- Drepy, výpady, tlaky s činkami
- Stačí 2–3× týždenne
- Tlak na svaly prenáša silu do kostí a tie reagujú rastom.

🧘 Rovnováha a flexibilita

- Joga, pilates, Tai-chi – zlepšujú stabilitu a pomáhajú predchádzať pádom.
- Cvičenie rovnováhy denne pár minút.

Pohyb je liek



Kardio s mierou

- Rýchla chôdza, tanec, nordic walking
- 30 minút denne pre chrbticu a bedrá

 Zapamätaj si:
„Nie príliš veľa, ale pravidelne.“



Regenerácia a hormóny

Bez regenerácie sa kosti nestihnú obnoviť.
Najlepším liekom je spánok a vnútorný pokoj.

zz Spánok

- Telo v noci opravuje bunky a obnovuje kostné tkanivo.
- Cieľ: 7–8 hodín spánku denne.

😊 Stres pod kontrolou

- Dychové cvičenia
- Meditácia alebo aromaterapia
- Čas pre seba bez výčitiek



Regenerácia a hormóny



💧 Večerný rituál pre zdravé kosti:

Vypni obrazovky, zapál' sviečku, pár kvapiek levandule do difuzéra, hlboký nádych a výdych.

Telo si pamätá každý okamih pokoja.



7-dňový plán pre zdravé kosti

Deň	Pohyb	Jedlo pre kosti	Slnečné lúče / Vit. D	Poznámka nálady
Pondelok	Rýchla chôdza 30 min	Kel, sardinky	☀ 20 min	
Utorok	Silový tréning	Vajcia, orechy	Doplnok D3	
Streda	Joga, strečing	Tofu, zelenina	–	
Štvrtok	Chôdza + rovnováha	Vývar, kolagén	☀	
Piatok	Voľno / relax	Mandle, mak	–	
Sobota	Tanec / kardio	Ryby, zelenina	☀	
Nedeľa	Meditácia, pokoj	Fermentované potraviny	–	



Zoznam potravín pre zdravé kosti

Vápnik – stavebný materiál kostí

„Kosti potrebujú vápnik ako tehly potrebujú maltu.“

Prírodné zdroje:

- Kel, brokolica, rukola, kapusta
- Mak, sezam, mandle
- Sardinky, ryby
- Tofu, tempeh
- Minerálne vody s obsahom vápnika



💡 **Tajomstvo:** rastlinné zdroje sú lepšie vstrebateľné, keď máš dostatok vitamínu D.

Zoznam potravín pre zdravé kosti

Vitamín D – kľúč k vstrebávaniu vápnika
„Bez slnka vápnik zostáva nepoužitý.“

Zdroje:

- Slnko – 15–20 minút denne
- Ryby (losos, makrela, sardinky)
- Vaječné žĺtky
- Doplnky s D3 (v zime nevyhnutné)



💡 **Tip:** kombinuj vitamín D s K2 pre správne využitie vápnika.

Zoznam potravín pre zdravé kosti

Horčík – tichý pomocník

Zdroje:

- Orechy a semienka (mandle, tekvicové, slnečnicové)
- Kakao a horká čokoláda
- Celozrnné obilniny
- Strukoviny (šošovica, cícer, fazuľa)
- Banány



💡 **Tip:** Ak ťa trápi napätie svalov, je to často signál nedostatku horčíka.

Zoznam potravín pre zdravé kosti

Bielkoviny a kolagén – pružnosť a obnova

„Kosti nie sú len tvrdé, ale aj pružné – vďaka kolagénu.“

Zdroje:

- Vajcia, tvaroh, jogurty, kefír
- Ryby, kuracie a morčacie mäso
- Vývary z kostí (bohaté na kolagén a minerály)
- Kolagénové doplnky (s vitamínom C pre vstrebávanie)



Zoznam potravín pre zdravé kosti

Podporné potraviny – pre vstrebávanie a regeneráciu

- Ovocie a zelenina: pomaranče, bobuľové plody, mrkva, špenát
- Probiotiká: kefír, kyslá kapusta, jogurt
- Zdravé tuky: avokádo, olivový olej, orechy
- Bylinky: žihľava, púpava, praslička, senovka

💡 Tieto rastliny obsahujú stopové minerály, ktoré telo používa pri tvorbe kostí.



Na čo si dať pozor

⊘ Pozor na:

- Nadmerné množstvo kávy, alkoholu, sladených nápojov
- Príliš veľa soli
- Diéty s nízkym obsahom bielkovín
- Dlhodobý stres a nedostatok spánku

Tvoja výživová mantra

„Každé jedlo je možnosťou posilniť svoje telo.
Kosti sa stávajú silnými z tvojich každodenných
rozhodnutí.“



Začni dnes

Silné kosti = stabilné telo = pokojná myseľ.

Každým dňom, keď sa staráš o svoje telo, buduješ vnútornú oporu, ktorú cítiš v každom kroku svojho života.

Začni dnes. Malými krokmi, ktoré prinesú veľké zmeny.



Posolstvo

*„Sila ženy nie je v pevnosti,
ale v dôvere, ktorá ju nesie.“*



„Moje kosti sú moja opora.
Sú živé, pružné a múdre.
Pamätajú si, že pokoj je zdrojom sily.“

 S láskou Tatiana

