

DIN GUIDE TIL EN STÆRK PERIMENOPAUSE



En guide til kvinder på 40+.
– Med fokus på styrke, funktion og livskvalitet



PERSONLIG TRÆNER



Dejligt at se dig!

Jeg hedder Marianne, er 46 år, og arbejder som personlig træner på fuld tid.

Jeg er uddannet Personlig træner, Professionsbachelor i ernæring og sundhed, Idræt og Ernæringscoach. Jeg er selv midt i perimenopausen.

Det betyder, at det du læser her i guiden ikke *kun* er teori. Det er noget, jeg:

- Mærker i min egen krop
- Ser hos mine kvindelige klienter og bootcampere hver eneste uge
- Arbejder helt konkret med i træningscenteret hver dag

Jeg ved, hvordan det føles, når kroppen pludselig reagerer anderledes, end den plejer. Jeg ved også hvor frustrerende det er at gøre "alt det rigtige" uden at få de resultater, man forventer.

Denne guide er skrevet, fordi jeg ser alt for mange kvinder give skylden til sig selv – når det i virkeligheden er strategien, der skal ændres.



Hvorfor NU betyder noget

Perimenopausen er ikke bare en overgangsfase – den er et vindue, hvor dine daglige valg har ekstra stor betydning for, hvordan din krop fungerer resten af livet.

Muskelmasse, knoglestyrke, søvn og stressrobusthed kommer ikke af sig selv.

Tværtimod:

Hvis vi ikke handler aktivt, mister vi dem gradvist – og ofte hurtigere, end vi tror.

Denne guide giver dig Indsigt i hvorfor det, der virkede tidligere, ikke virker længere og konkrete handlepunkter, du kan bruge med det samme

Denne guide er for dig, der vil:

- Forstå din krop bedre
- Træne klogere – ikke bare mere
- Investere i styrke, sundhed og frihed på den lange bane

Til gengæld er denne guide *ikke* for dig, der:

- Leder efter hurtige løsninger eller nye detox kure
- Håber, at problemerne forsvinder af sig selv
- Helst vil træne uden at blive udfordret
- Ikke er klar til at tage ansvar for din krop og din fremtidige funktion



1. Typiske symptomer og udfordringer i perimenopausen

Fakta – hvad sker der i kroppen?

I perimenopausen begynder hormonproduktionen at svinge markant:

- Østrogen svinger (ofte voldsomt)
- Progesteron falder typisk tidligt
- Kortisol (stresshormon) får større indflydelse

Disse ændringer påvirker:

- Blodsukkerregulering
- Appetit og fedtlagring
- Restitution og søvn
- Muskel- og knogleomsætning

Typiske symptomer:

- Lavere energi og hurtigere udmattelse
- Vægtøgning – især mere fedt omkring maven
- Tab af styrke og "fasthed"
- Søvnproblemer og nattesved, hedeture
- Hjernetåge og koncentrationsbesvær, glemmer ord
- Øget stressfølsomhed



2. Bevægelse & træning – muskler og knogler

Muskelmasse – hvorfor det er helt afgørende

Fra 40-årsalderen mister kvinder muskelmasse hvert år, hvis der ikke trænes målrettet. Østrogen spiller en rolle for både muskelopbygning og restitution – når hormonerne svinger, bliver signalet til musklerne svagere. Ud over den strukturerede træning **er hverdagsbevægelsen meget vigtig for din sundhed.**

Muskelmasse er tæt forbundet med:

- Dit stofskifte – muskler forbrænder energi hele døgnet
- Insulinfølsomhed – kroppens evne til at håndtere kulhydrater
- Funktionsevne senere i livet – at kunne rejse sig, bære, gå på trapper og reagere hurtigt

Hvad betyder insulinfølsomhed (kort forklaret)?

Når du spiser kulhydrater, stiger blodsukkeret. Insulin hjælper sukkeret ind i musklerne. Mere muskelmasse = bedre insulinfølsomhed = mindre fedtlagring og mere stabil energi.



Muskelmasse og dit fremtidige liv

Alle vil leve længe men ingen vil blive gamle...

Spørgsmålet er ikke kun:

Hvordan vil du se ud?

Men:

Jeg taler ofte om træning som din vigtigste pensionsopsparing, for hvad vil du gerne *kunne* som 50- 60-, 70- og 80-årig?

Muskelmasse er direkte koblet til:

- Livskvalitet og frihed
- Risiko for fald
- Evnen til at være selvhjulp

2. Bevægelse & træning – muskler og knogler

Knoglemasse – det usynlige, men uendeligt vigtige, fundament

Den mest effektive træning i perimenopausen:

Tung styrketræning (2-4 gange/uge)

- Squat / benpres, dødløft, lunges, pres- og trækøvelser
- Belastningen skal være udfordrende!

Hop & impact

- Hop, stød, spring og impact - det skal tilpasses det individuelle niveau

PS:

Lange cardio-pas bevarer hverken muskler eller knogler.

Styrketræning er ikke valgfrit længere, det er fundamentet.



Vi har 7.500 hoftebrud har vi hvert år i Danmark. hvor 95 procent skyldes fald. Hoftebrud lyder måske knap så alvorligt, men faktisk dør op mod en fjerdedel af patienterne i løbet af et år efter et hoftebrud.

- Østrogen beskytter knoglerne
- Knogletabet accelererer i perimenopausen
- Knogler styrkes kun af belastning – ikke af kost alene

3. Ernæring – byg kroppen op indefra

Protein – kroppens byggesten

Hvorfor?

Protein er nødvendigt for at bevare og opbygge muskelmasse – især når hormonerne svinger.

Hvor meget?

Ca. 1,2–1,6 g protein pr. kg kropsvægt pr. dag (tag udgangspunkt i din ideelvægt)
Eller det der svarer til din håndflade til hvert hovedmåltid.

Hvor finder du det?

- Kød, fisk, æg
- Skyr, yoghurt, hytteost
- Bælgfrugter
- Proteinpulver (praktisk supplement)

PS:

Protein virker bedst, når det fordeles over dagen – ikke samlet på ét måltid.

Væske

- Er du sund og rask og har et almindeligt aktivitetsniveau, så er anbefalingen, at man drikker 1 ½ -2 liter vand i døgnet.
- Mere ved træning og hedeture



3. Ernæring – byg kroppen op indefra

Fedt – nødvendigt for dine hormoner

Hvorfor?

Sunde fedtstoffer fungerer som byggesten for hormoner og hjælper med at stabilisere de voldsomme svingninger, der sker i kroppen, når østrogenniveauet falder.

Fedt er nødvendigt for at opretholde hormonbalancen, reducere symptomer og støtte kroppens ændrede stofskifte.

Hvor meget?

Ca. 25–35 % af energien bør komme fra fedt. En portion der svarer til din tommelfinger til hvert hovedmåltid.

Hvor finder du det?

- Avocado
- Olivenolie
- Nødder og frø
- Fed fisk



3. Ernæring – byg kroppen op indefra

Kulhydrater – ven, ikke fjende (men kræver omtanke)

Fakta – hvad kulhydrater egentlig er

Kulhydrater er kroppens foretrukne energikilde – især til hjerne og muskler. Udfordringen i perimenopausen er ikke kulhydrater i sig selv, men hvordan kroppen håndterer dem, når hormonbalancen ændrer sig.

Kulhydrater kan groft deles i:

- Komplekse kulhydrater: fuldkorn, grøntsager, bælgrugter
- Simple kulhydrater: sukker, hvidt brød, kager, juice

Jo mere forarbejdet kulhydrat, desto hurtigere blodsukkerstigning – og desto større krav til insulin.

Kostfibre – det oversete supervåben!

Kostfibre er kulhydrater, som vi ikke fordøjer, men som har stor effekt på:

- Stabilt blodsukker, mæthed, tarmflora
- Hormonel balance

Kostfibre sænker tempoet når kulhydrater optages, det er en stor fordel i perimenopausen.

Gode kilder til kostfibre:

- Grøntsager (især kål, rodfrugter)
- Fuldkorn
- Bælgrugter
- Nødder og frø



4. Søvn – fundamentet for alt det andet

Fakta – hvorfor søvn betyder mere, end du måske tror

Søvn er ikke bare restitution – det er aktiv regulering af:

- Appetit
- Blodsukker
- Stresshormoner
- Muskelopbygning

Ved søvnmangel sker der bl.a.:

- Øget produktion af ghrelin (sulthormon)
- Nedsat produktion af leptin (mæthedshormon)

Det betyder helt konkret, at du spiser flere kalorier og har sværere ved at mærke mæthed, når du er træt.

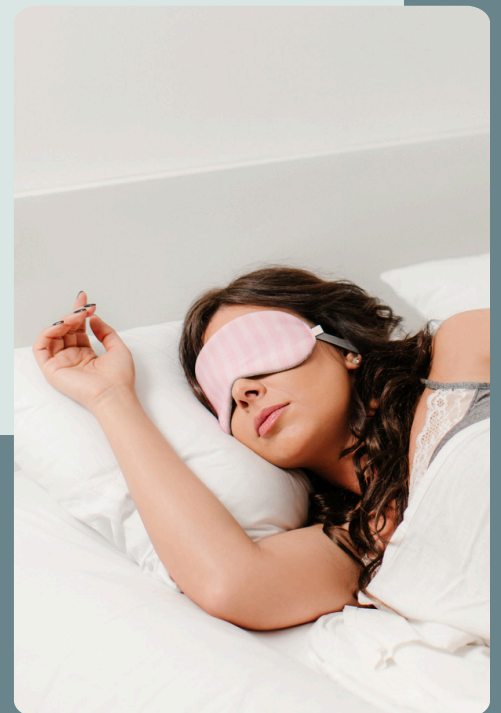
Mange kvinder oplever derfor:

- Større cravings
- Lavere viljestyrke
- Mindre overskud til træning

Nej! – det handler ikke om ryggrad.

Konkrete handlepunkter for bedre søvn:

- Fast sengetid (ja, også i weekenden, øv!)
- Nedlukningsrutine 30–60 min før sengetid – skru ned for belysning.
- Kom ud i dagslys for din melatonin
- Køligt, mørkt og roligt soveværelse, ingen skærme (nej, heller ikke din telefon, inden du skal sove)
- Begræns alkohol og koffeinindtag (efter kl. 12.00)



5. Stress – når livet skal fungere

Fakta – stress i perimenopausen

Stress er ikke kun noget, der opstår i hovedet. Det er en fysiologisk belastning, som påvirker:

- Kortisolniveauer
- Blodsukker
- Fedtlagring
- Søvn og restitution

Når østrogen falder, bliver kroppen mere sårbar over for stress.

Moderne kvindeliv

For mange kvinder i perimenopausen topper belastningen: krævende job, teenagere eller unge voksne børn, måske syge eller aldrende forældre, egne forventninger om at klare det hele

Din krop skelner ikke mellem mental og fysisk stress – den reagerer på den samlede belastning.



Konkrete handlepunkter

- Planlæg restitution som en del af din dag og din uge
- Skru ned for "alt-eller-intet"-mentaliteten
- Brug styrketræning som struktureret, kontrolleret belastning
- Tillad dig selv pauser – uden dårlig samvittighed

Du kan ikke optimere dig ud af et liv med konstant overbelastning. Noget skal justeres – og det er ok ❤️

6. Kosttilskud – støtte, ikke erstatning

Generelle anbefalinger – individuelle behov kan variere

- **Proteinpulver:** nemmere dækning af dit behov
- **Kreatin monoydrat:** styrke, muskelmasse, knoglesundhed
- **D3-vitamin+K2:** knogler, immunforsvar
- **Magnesium:** søvn, muskler (kramper), nervesystemet. - citrat (høj optagelighed) og -glycinat er lidt mildere mod maven.
- **Omega-3:** inflammation, hjerte, led
- **Calcium:** ved lavt indtag via kosten
- **B-vitaminer (B2, B6, B12):**
Bidrager til at reducere træthed og støtter nervesystemet



Vælg kosttilskud af god kvalitet fra godkendte forhandlere

NB:

Kosttilskud virker bedst sammen med træning og god ernæring – det kan ikke stå alene.

Derfor virker et struktureret forløb

Hvis du har læst med hertil, er der en ret stor sandsynlighed for én ting: Du kan mærke, at det her ikke er en livsfase, du bare kan ignorere dig ud af.

Måske genkender du det her?

- Du træner – men føler dig ikke stærkere
- Du finder spændende træningsøvelser på Instagram (men du får dem aldrig lavet)
- Du spiser “fornuftigt” – men kroppen spiller ikke helt med
- Du er træt af at google og gætte dig igennem modstridende information på nettet.
- Du har en fornemmelse af, at hvis du ikke gør noget nu, så bliver det kun sværere senere

Det her handler ikke kun om lige nu – men om resten af dit liv. Det, vi ikke investerer i nu, kommer vi til at betale for senere – med tabt styrke, funktion, frihed og livskvalitet.



Første skridt er viden
Næste skridt er handling :)

Invitation: – er du klar til at blive stærkere?

Det er præcis derfor, jeg har skabt mine 8-ugers bootcampforløb i Horsens.

Et struktureret forløb giver dig:

- Målrettet styrketræning, du bliver mødt på dit niveau
- Struktur, vejledning og tryghed
- Kropsanalyse/måling og vejning (start- og slutvejning, hvis du ønsker det)
- Lukkede træningshold 2x om ugen i 8 uger
- En fantastisk holdånd og opbakning deltagerne imellem
- Lukket Facebookgruppe for deltagerne
- Fokus og undervisning i sund kost og sunde, holdbare vaner
- Et skønt træningsfællesskab med kvinder i samme livsfase



LÆS MERE



www.mariannewestman.dk

Høegh Guldbergs Gade 36B
8700 Horsens