DIN GUIDE TIL EN STÆRK (PERI)MENOPAUSE

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 – både med mine 1:1-klienter og mine bootcampere.

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.

Jeg har skrevet denne guide, fordi jeg møder alt for mange kvinder, der giver sig selv skylden – 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, måske ikke virker på samme måde 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

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
- Mindre sexlyst

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

STYRKE ER DIN FYSISKE PENSIONSOPSPARING

Hvad vil du gerne kunne som 60-, 70- og 80-årig?
Jeg taler ofte om træning som din vigtigste pensionsopsparing.
Alle vil leve længe - men ingen har lyst til at blive gamle...
Så spørgsmålet er ikke kun:

Hvordan vil du se ud?
Men: 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 selvhjulpen

2. Bevægelse & træning – muskler og knogler

Knoglemasse – det usynlige, men uendeligt vigtige, fundament

Den mest effektive træning i perimenopausen:
Tung styrketræning (relativt for dit niveau) 2–4 gange/uge

- Squat / benpres, dødløft, lunges, pres- og trækøvelser
- Belastningen skal være udfordrende for dit niveau
- Når du har lært teknikken godt; sigt efter en belastning hvor du kan gennemføre ca 5-10 gode gentagelser, hvor de sidste to føles hårde.

Hop & impact

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

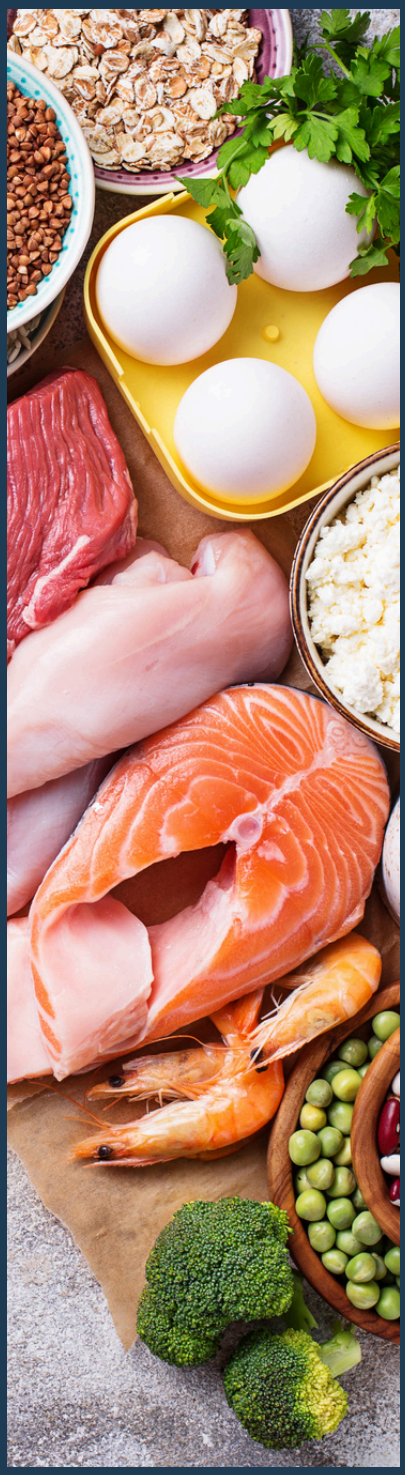
PS:
Lange cardio-pas bevarer hverken muskler eller knogler.
Styrketræning er ikke valgfrit længere – det er fundamentet

Vi har 7.500 hoftebrud 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.
Kilde: Osteoporoseforeningen

Østrogen beskytter knoglerne og når østrogenet falder, accelererer knogletabet.
Knogler styrkes af belastning som styrketræning – 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. Har du en høj kropsvægt, skal du ikke beregne dit proteinbehov ud fra din nuværende vægt. Tag i stedet udgangspunkt i en realistisk målvægt.
Eller det der svarer til din håndflade til hvert hovedmåltid og prøv at fordele det ud over dagen.

Hvor finder du det?

- Kød, fisk, æg
- Skyr, yoghurt, hytteost
- Bælgfrugter

Proteinpulver (praktisk supplement)

Væske

- Er du sund og rask og har et almindeligt aktivitetsniveau, så er anbefalingen, at du drikker 1½–2 liter vand i døgnet.
- Mere ved træning og hedeture

3. Ernæring – byg kroppen op indefra

Fedt – nødvendigt for dine hormoner

Hvorfor?
Fedt er en vigtig del af en sund og varieret kost. Vælg primært umættede fedtkilder som avocado, olivenolie, nødder, frø og fed fisk

Når produktionen af østrogen falder i overgangsalderen, sker der store ændringer i krop og hormoner. Det sunde, umættede fedt i kosten (fra planter og fisk) spiller i denne fase tre afgørende roller:
Det beskytter hjertet mod hormonbetingede risici, modvirker ændringer i fedtfordelingen (mavefedt) og sikrer optagelsen af livsvigtige vitaminer.
Kilde: Hjerteforeningen

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 en vigtig energikilde for kroppen og bidrager bl.a. med energi til hjerne og muskler. Kulhydrater er derfor ikke noget, du behøver undgå i (peri)menopausen. Det handler i højere grad om, hvilke kilder du vælger. Prioritér især fuldkorn, grøntsager, frugt og bælgfrugter, som samtidig bidrager med kostfibre, vitaminer og mineraler.

Kulhydrater kan groft deles i:

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

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

Kostfibre – et overset 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
- Bælgfrugter
- Nødder og frø

4. Søvn – fundamentet for alt det andet

Fakta – hvorfor søvn betyder mere, end du måske tror

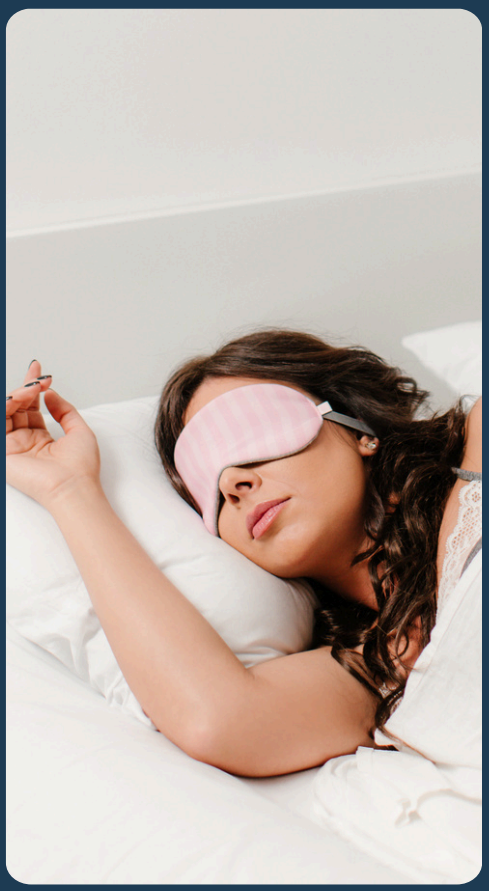
Søvn er ikke bare restitution – det er aktiv regulering af:

- 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

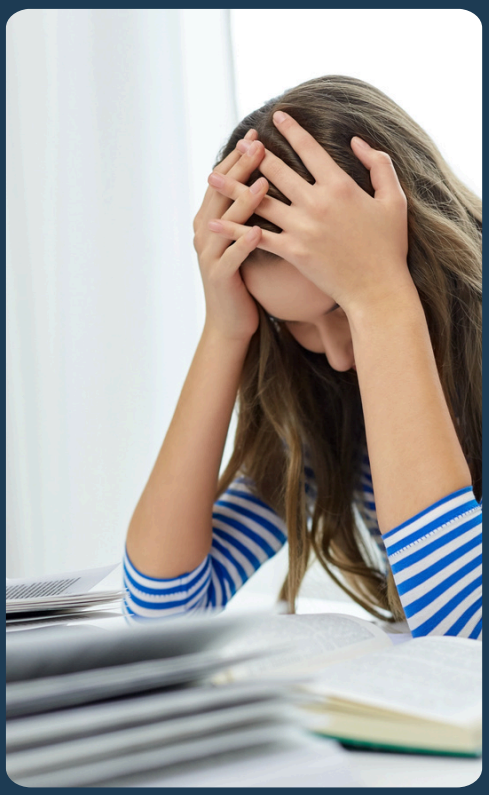
Nej! – det handler ikke om rygrad.

Konkrete handlepunkter for bedre søvn:

- Fast sengetid (ja, også i weekenden, øv!)
- Lav en nedlukningsrutine 30–60 minutter før sengetid – og skru ned for belysningen.
- Kom ud i dagslys – gerne tidligt på dagen
- 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:
Et krævende job, teenagere eller unge voksne børn, 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. Hvor skal man starte?

HVIS DU NU KUN SKAL STARTE 3 STEDER:

1. Styrketræn målrettet 2–3 gange om ugen.

2. Spis ordentligt:
Prioritér protein, grønt, fibre og almindelig varieret mad.

3. Tag din restitution alvorligt
Søvn og pauser er en del af planen – ikke et tegn på dovenskab.

Du behøver ikke gøre alting perfekt.
Du skal gøre de vigtigste ting regelmæssigt.

Viden er første skridt – handling er det næste:

Hvis du har læst med hertil, er der en ret stor sandsynlighed for én ting: Du kan mærke, at det her ikke er noget, du bare kan ignorere og håbe går over.

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.

Du behøver ikke vide alt.
Du behøver heller ikke gøre det alene.

Klar til næste skridt?

Hvis du efter at have læst guiden tænker:

"Jeg ved godt, at styrketræning er vigtigt – jeg er bare usikker på, hvordan jeg skal gribe det an."
...så er du præcis den kvinde, jeg elsker at hjælpe.

På mine 8-ugers bootcamps i Horsens træner vi sammen to gange om ugen.

Du behøver ikke være i form på forhånd.
Du behøver ikke vide, hvordan alle øvelserne skal udføres.
Du skal ikke gætte dig frem.

Jeg sørger for strukturen og træningen.
Du skal bare møde op og være klar til at blive stærkere.

Er du nysgerrig på, om det er noget for dig?

SE MINE BOOTCAMPS

Eller svar på den mail, du modtog guiden i.
Fortæl mig gerne lidt om dig selv og hvad du er usikker på – jeg svarer altid selv.

www.mariannewestman.dk

Høegh Guldbergs Gade 36B
8700 Horsens

Copyright © Marianne Westman, 2026
Må ikke kopieres og videresendes

PERSONLIG TRÆNER