



Ukusi raspoloženja

**Hrana & Emocije u peri-
meno- i postmenopauzi**

*menopauza_mind
Stanislava Vidović, licencirana savetnica, psihološkinja*

sadržaj

- 1 Uvod**
- 2 Faze promena: perimenopauza, menopauza i postmenopauza**
- 3 Kako ostati u promeni**
- 4 Priče žena koje su krenule putem promene**
- 5 Gde se trenutno nalaziš u svom ciklusu promene?**
- 6 Veza hrane i raspoloženja**
- 7 Ključne preporuke za ishranu**
- 8 Mitovi i istine o hrani i menopauzi**
- 9 Zaključak**
- 10 Poklon materijali:**
 - Tri jednostavna recepta
 - Check-lista za dnevnu ishranu i raspoloženje
 - Dnevnik hrane i emocija

Ovaj kratki priručnik je tvoja prva mapa.

*Sledeći korak je tvoj izbor – da izabereš sebe, svakog dana po malo. Jer svaka promena počinje od jedne odluke: **vreme je da mi bude dobro u svom telu.***

Menopauza nije kraj – ona je transformacija. A hrana može biti tvoj saveznik na ovom putu. Ono što stavljaš na svoj tanjir utiče ne samo na telo, već i na tvoje misli, osećanja i raspoloženje.

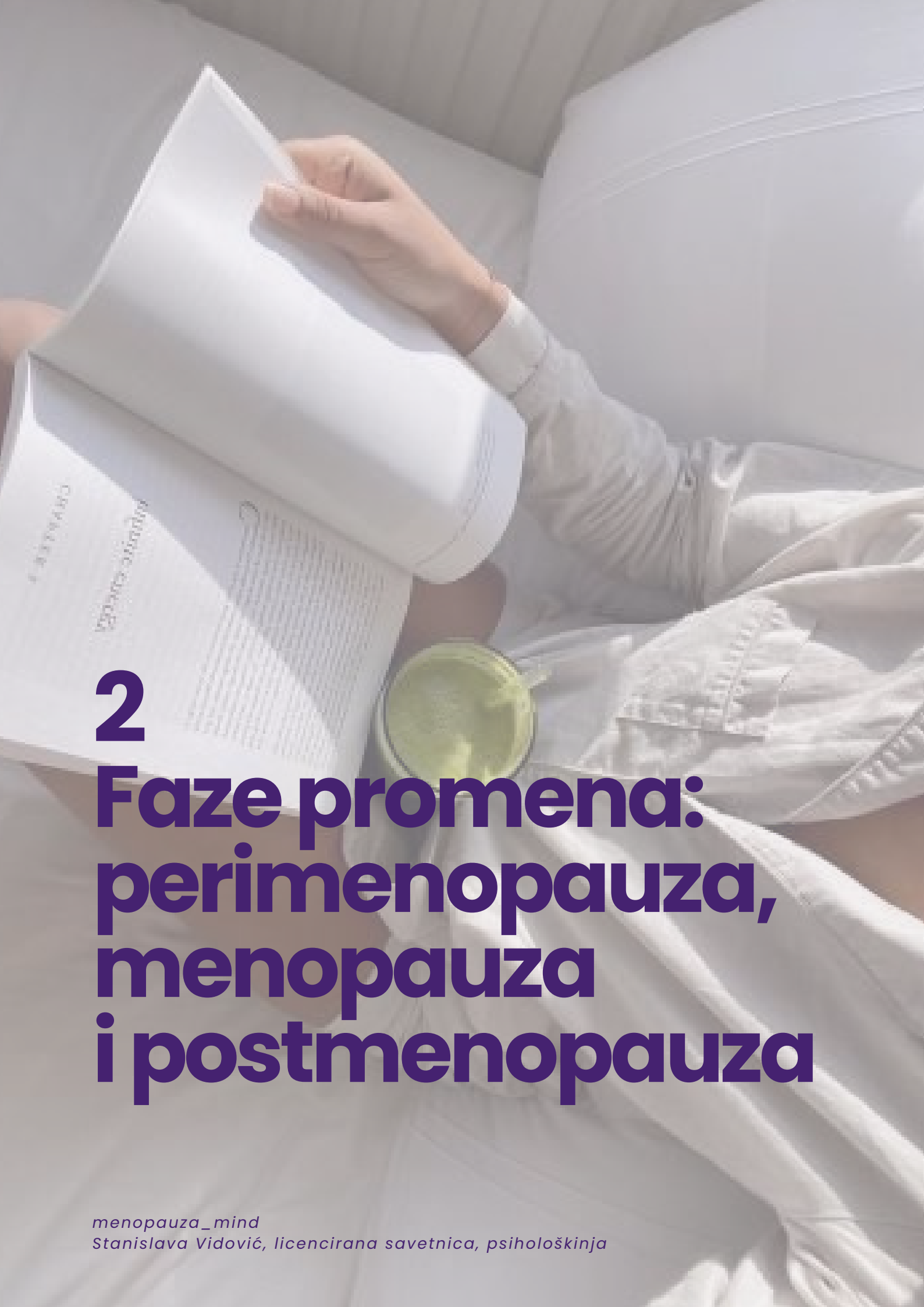
Ovaj vodič „Ukusi raspoloženja“ osmišljen je da ti pokaže kako povezivanjem hrane i emocija možeš ublažiti simptome, poboljšati san, ojačati energiju i pronaći novu životnu ravnotežu u peri-, meno- i postmenopauzi.

Inspirisan najnovijim naučnim istraživanjima i praktičnim iskustvom žena širom sveta, vodič spaja znanje o ishrani, psihološkoj dobrobiti i ličnim navikama koje ti mogu pomoći da ovaj period doživiš kao vreme osnaživanja, a ne ograničenja.

1 uvod

U okviru zajednice **menopauza.mind** naglašavamo da menopauza nije samo biološki proces, već i **psihološka tranzicija**. Promene u hormonima odražavaju se na emocije, identitet i odnose, a upravo povezivanje ishrane sa psihološkom podrškom donosi najviše benefita. Kada razumeš kako hrana utiče na tvoje raspoloženje i energiju, istovremeno gradiš i unutrašnju stabilnost, rezilijentnost i poverenje u sopstveno telo. To znači da menopauza može postati prostor za redefinisanje sebe, oslobađanje od pritisaka i kreiranje života u kojem si ti u centru – snažna, svesna i autentična.

Napomena: Informacije sadržane u ovom priručniku namenjene su isključivo obrazovne i informativne svrhe i ne predstavljaju medicinski savet. Pre započinjanja bilo kakvog programa vežbanja, ishrane ili wellness rutine, obavezno se konsultujte sa svojim lekarom ili kvalifikovanim zdravstvenim radnikom, naročito ako imate postojeće zdravstvene probleme. Sadržaj ovog dokumenta ne može zameniti profesionalni savet, dijagnozu ili lečenje. Sve odluke koje donosite u vezi sa svojim zdravljem i dobrobiti donosite isključivo na sopstvenu odgovornost.



2

Faze promena: perimenopauza, menopauza i postmenopauza

menopauza_mind

Stanislava Vidović, licencirana savetnica, psihološkinja

Menopauza nije trenutak koji se dogodi preko noći, već prirodan proces koji se odvija kroz nekoliko faza. Svaka od njih nosi svoje specifičnosti i promene — u telu, hormonima, energiji i emocijama. Razumevanje ovih faza pomaže ti da prepoznaš gde se trenutno nalaziš i da bolje brineš o sebi.

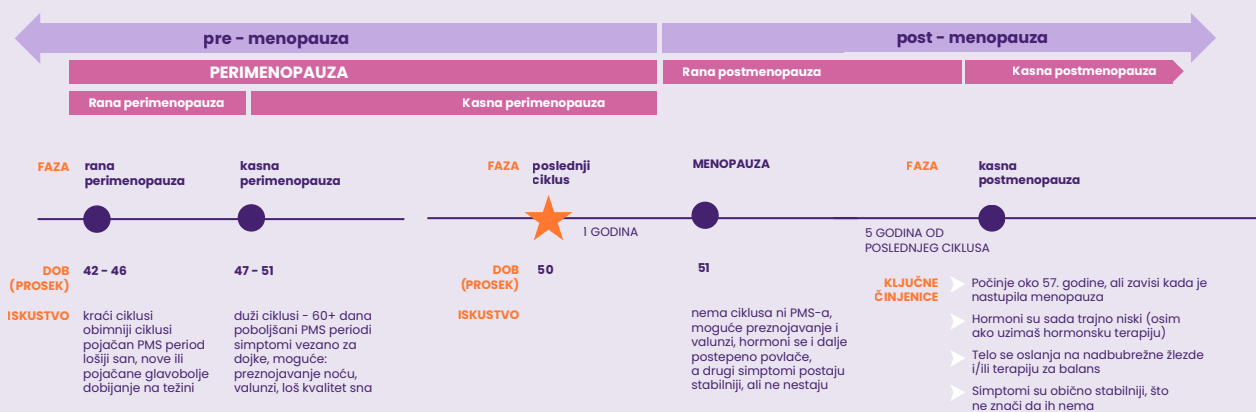
➤ **Perimenopauza** označava period prelaska — može početi već oko 40. godine, a ponekad i ranije. Tada jajnici postepeno proizvode manje estrogena i progesterona, ciklusi postaju neredovniji, a mogu se javiti i prvi simptomi poput valunga, promene raspoloženja, neredovnog sna, zadržavanja tečnosti ili promena u težini.

U ranoj perimenopauzi ciklus je i dalje prisutan, ali se razlike u trajanju i intenzitetu menstruacije primećuju. U kasnoj perimenopauzi, menstruacija može izostajati mesecima, a simptomi postaju izraženiji zbog većeg hormonskog kolebanja.

➤ **Menopauza** je tačka u vremenu kada menstruacija izostane 12 uzastopnih meseci. Prosečna starost nastupanja menopauze je oko 50. godine, ali može varirati od 45. do 55. godine života. U toj fazi prestaje funkcija jajnika, a telo se prilagođava novom hormonskom balansu.

➤ **Postmenopauza** je period nakon što je menopauza nastupila. U ovoj fazi se simptomi često smiruju, ali telo i dalje prolazi kroz promene koje utiču na kosti, kardiovaskularni sistem, metabolizam i raspoloženje. To je i vreme kada svesnim izborima — u ishrani, pokretu i načinu života — možeš najviše učiniti za dugoročno zdravlje i vitalnost.

Svaka od ovih faza može biti prilika da se povežeš sa sobom na dubljem nivou. Kada razumeš šta se dešava u tvom telu, lakše donosiš odluke, uvodiš promene i pronalaziš svoj novi balans.





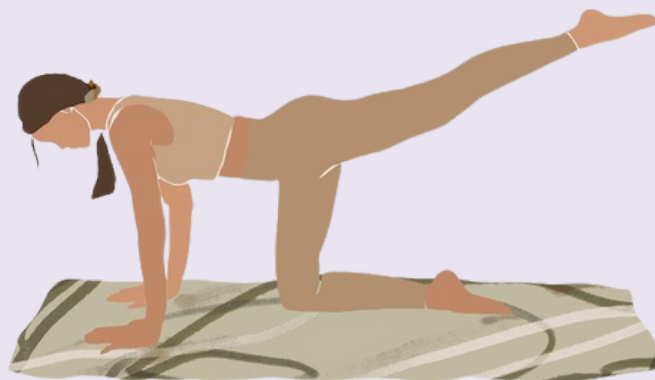
3 Kako ostati u promeni?

menopauza_mind

Stanislava Vidović, licencirana savetnica, psihološkinja

- ▶ **Imati informaciju nije isto što i biti motivisana za promenu.** Danas je lako doći do znanja o hormonima, ishrani i zdravim navikama, ali to ne znači da ih automatski primenjujemo. Mnoge žene u peri-, meno- i postmenopauzi znaju šta bi trebalo da rade, ali se i dalje bore da istraju. Razlog je taj što prava promena ne nastaje na površini – kroz dijete, režime i liste pravila – već u dubini, na nivou uverenja i identiteta.
- ▶ **Da bi nova navika zaista zaživela,** ona mora da bude deo slike o sebi. Ako i dalje duboko verujemo da „nemam dovoljno volje“, „meni to ne ide“ ili „više nema svrhe u ovim godinama“, naš um će nesvesno vraćati stare obrasce. Promena postaje stabilna tek kada pređe sa nivoa moram na nivo želim, i sa spoljašnje kontrole na unutrašnji izbor. Umesto misli „hoću da budem mršava“, snažniji i zdraviji fokus je „želim da budem zdrava, snažna i da se dobro osećam u svom telu“.
- ▶ **Navike se formiraju kroz jednostavan ali moćan ciklus:** postoji okidač koji pokreće ponašanje, zatim reakcija – ono što činimo automatski – i nagrada koja naš mozak uči da tu rutinu ponavlja. Kada prepoznamo okidače koji nas vode starim obrascima (određeno vreme dana, emocija, misao ili situacija), možemo ih zameniti novim, zdravijim reakcijama koje donose sličnu, ali istinsku nagradu. Prava promena ne dešava se odjednom, već kroz ponavljanje – svaki put kada napraviš svesniji izbor, stvaraš novi obrazac koji postaje deo tebe.

U fazi postmenopauze ovo postaje još važnije – jer telo više ne reaguje brzo na spoljašnje pritiske, ali zato odlično reaguje na konzistentnost, brigu i blagu disciplinu. Održavanje promena ne znači biti savršena, već biti prisutna. Svaki put kada se vratiš sebi, napraviš svesniji izbor i potvrdiš novu priču o sebi – ti jačaš novu verziju sebe, onu koja živi u skladu sa zdravljem, balansom i lakoćom.





4 Priče žena koje su krenule putem promene

menopauza_mind

Stanislava Vidović, licencirana savetnica, psihološkinja

Svaka promena počinje malim korakom – i još važnije, iskrenim pogledom u sebe.

U priručniku si već započela taj proces, a možda ćeš se prepoznati u ovim pričama.

✱ **Ana, 52:** „Nisam mogla da odolim slatkišima uveče. Onda sam počela da zapisujem šta jedem i kako se osećam. Posle tri nedelje shvatila sam da nisam bila gladna – bila sam umorna i trebala mi je pauza. Sada sebi poklonim topli čaj i ranije legnem. Slatkiši su postali sporedni.“

✱ **Marija, 47:** „Godinama sam menjala dijete. Sada sam odlučila da menjam pristup. Kad osetim napetost, izađem u kratku šetnju. Shvatila sam da mi mir koji osetim posle toga vredi više od bilo koje dijete.“

✱ **Ivana, 55:** „Menopauzu sam doživljavala kao kraj vitalnosti. Danas znam da je to novo poglavlje mog života. Naučila sam da jedem svesno, da se ne izvinjavam svom telu nego da ga slušam. I osećam se slobodnije nego ikada.“

Njihove priče su podsetnik da stvarna promena ne dolazi iz savršenstva, već iz svakodnevnih, malih izbora – onih koji vraćaju poverenje u sebe i u sopstveno telo.

A person with long brown hair tied back is holding a large, dense bouquet of various green herbs, including basil and mint, in front of their face. They are wearing a light brown button-down shirt and light-colored pants. The background is a plain, light gray wall.

5 Gde se trenutno nalaziš u svom ciklusu promene?

menopauza_mind
Stanislava Vidović, licencirana savetnica, psihološkinja

Promena ne počinje u frižideru, već u svesti. Ovaj kratki upitnik pomoći će ti da zastaneš i pogledaš gde se sada nalaziš — ne da bi sebe kritikovala, već da bi sa razumevanjem videla odakle polaziš.

Odgovori iskreno, bez pritiska. Nema pogrešnih odgovora — postoji samo tvoja istina u ovom trenutku.



**popuni
upitnik**

1.Kako trenutno biraš hranu?

- ☐ Iz potrebe mog tela
- ☐ Iz navike
- ☐ Iz emocije (umor, stres, tuga, dosada)

2.Kako se osećaš u vezi svog tela?

- ☐ Povezano i zahvalno
- ☐ Neutralno – trudim se da prihvatim
- ☐ Kritično – često sam nezadovoljna

3.Šta ti najviše nedostaje u svakodnevici?

- ☐ Energija i fokus
- ☐ Mir i stabilnost
- ☐ San i opuštanje
- ☐ Motivacija da počnem promenu

4.Kako reaguješ kada „skreneš“ sa plana?

- ☐ Sa razumevanjem – vraćam se sledećeg dana
- ☐ Krivim sebe i odustajem
- ☐ Pravimo se da se ništa nije dogodilo

5.Šta bi želela da osnažiš u narednih mesec dana?

- ☐ Svesnost o hrani i telu
- ☐ Doslednost u izborima
- ☐ Blagost i poverenje u sebe

► Tvoje odgovore ne koristiš da se meriš — već da razumeš.

Ako si primetila da već znaš šta ti prija, ali ti fali podrška da to i sprovedeš, zapamti: promena ne mora da bude teška, samo dosledna i svesna. Zaslužiš da se ponovo povežeš sa sobom.

Ovaj vodič je tvoj prvi korak — a sledeći možeš napraviti u programu Menopauza.Mind, gde zajedno gradimo promene koje traju.



6 Veza hrane i raspoloženja

menopauza_mind
Stanislava Vidović, licencirana savetnica, psihološkinja



podsetnik



Hrana je mnogo više od goriva – ona oblikuje naše emocije, energiju i način na koji doživljavamo sebe. Stabilan šećer u krvi znači stabilno raspoloženje, dok nagli skokovi i padovi glukoze mogu izazvati nervozu, anksioznost i umor.

Proteini i zdrave masti utiču na sitost i fokus, vlakna i antiinflamatorna hrana smanjuju upalne procese, dok hrana bogata probioticima direktno utiče na crevnu mikrobiotu, a time i na neurotransmitere povezane sa raspoloženjem, poput serotonina.

Najnovija istraživanja pokazuju da mediteranski obrazac ishrane, bogat maslinovim uljem, ribom, povrćem i mahunarkama, može smanjiti učestalost valunga i poboljšati simptome depresije i anksioznosti kod žena u –per, – meno i postmenopauzi.

The background of the page features two white plates of food. Each plate contains a portion of cooked salmon topped with a lemon slice and herbs, a serving of white rice, and several florets of steamed broccoli. A silver fork is placed on each plate. The text is overlaid on the left side of the image.

7 Ključne preporuke za ishranu

menopauza_mind
Stanislava Vidović, licencirana savetnica, psihološkinja

1

Ključne preporuke za ishranu

1. Pravilo 80/20 – 80% tvoje ishrane neka čine zdrave namirnice, a 20% neka ostane za fleksibilnost i uživanje.

2. Pravilo „Complete in 3“ – svaki obrok treba da sadrži proteine, vlakna i zdrave masti.

3. Redosled obroka – povrće prvo, proteini i masti drugo, skrob i šećeri poslednji.

4. Proteini – unos 1,2–2 g po kilogramu telesne mase dnevno.

5. Ritam – 3 obroka dnevno u okviru 10–12 sati.

6. Mediteranska dijeta – fokus na ribu, maslinovo ulje, integralne žitarice, mahunarke i šareno povrće.

Svesno jedenje je ključ: jedi polako, uživaj u hrani i obrati pažnju na to kako se osećaš nakon obroka.

2

Superhrana u menopauzi

Fitoestrogeni (lan, susam, soja, mahunarke) mogu ublažiti valunge i noćno znojenje.

Magnezijum (orah, semenke, spanać) doprinosi boljem snu i smanjenju napetosti.

Vitamin D i B12 pomažu kostima, energiji i koncentraciji.

Omega-3 masne kiseline podržavaju rad srca i smanjuju upale.

Fermentisana hrana i probiotici jačaju crevnu mikrobiotu i utiču na raspoloženje.

Bobičasto voće i povrće jarkih boja obiluju antioksidansima koji usporavaju starenje ćelija.

3

Suplementi i podrška

Najčešće preporuke uključuju: Vitamin D, Magnezijum, Omega-3 masne kiseline, Cink, Probiotike i Fitoestrogene. Oni nisu zamena za ishranu, već podrška. Najbolje rezultate daju u kombinaciji sa zdravom ishranom, snom i fizičkom aktivnošću.

4

Hrana koju treba izbegavati

Alkohol, šećer i procesuirana hrana mogu pogoršati simptome. Kofein i začinjena hrana mogu pojačati valunge i ometati san. Gluten i mlečni proizvodi kod osetljivih žena izazivaju nadutost i upale. Umerenost je ključ – nije potrebno potpuno isključivanje, već osluškivanje sopstvenog tela.

5

Hidratacija i ritam obroka

Voda je tvoj najbolji saveznik – 2–3 litra dnevno pomažu protiv suvoće kože, glavobolja i umora. Lagane večere i povremeni post (12–14 sati između večere i doručka) smanjuju upalu i podržavaju hormonsku ravnotežu.

6

Mindset i emotivna ravnoteža

Hrana nije samo fizička podrška – ona može biti i emocionalna uteha. **Razvijaj svesnost:** jedi polako, uživaj u svakom zalogaju i primeti kako se tvoje telo oseća. **Kratke vežbe disanja pre obroka**, vođenje dnevnika zahvalnosti i refleksija o osećanjima posle jela povezuju telo i um.

Na ovaj način gradiš **rezilijentnost** – sposobnost da se prilagodiš promenama i da zadržiš unutrašnju stabilnost čak i kada je telo pod stresom.

Svesna ishrana postaje alat za upravljanje stresom, jer ti pomaže da usporiš, smanjiš napetost i oslobodiš se nesvesnih reakcija. Kada znaš kako hrana utiče na tvoje emocije, lakše je da biraš obroke koji ti daju energiju i mir, umesto onih koji pojačavaju umor ili nervozu.



8 Mitovi i istine o hrani i menopauzi

menopauza_mind

Stanislava Vidović, licencirana savetnica, psihološkinja

MIT

U menopauzi je gojenje neizbežno.

Ugljeni hidrati su neprijatelj.

Suplementi rešavaju sve.

Manje jedenja znači brže mršavljenje.

Sve promene u menopauzi potiču samo od hormona.

ISTINA

➤ Promene metabolizma se dešavaju, ali zdravim izborima možeš održati zdravu težinu. Ishrana je potpuno pod našom kontrolom — i zato se lako može menjati kada naučiš kako da slušaš svoje telo.

➤ Potrebni su kvalitetni i složeni ugljeni hidrati.

➤ Oni su podrška, a ne zamena za zdrav način života.

➤ Preskakanje obroka i premalo kalorija usporavaju metabolizam i povećavaju stres u telu — balansirana ishrana je ključ.

➤ Hormoni jesu važan deo slike, ali na tvoje zdravlje utiču i san, stres, fizička aktivnost, ishrana i emocionalna ravnoteža.

9

Zaključak

Hrana je tvoj saveznik – može ublažiti simptome, poboljšati raspoloženje i pomoći ti da živiš punim plućima. Menopauza je prilika da izgradiš novu ravnotežu i otkriješ unutrašnju snagu kroz „ukuse raspoloženja“.

Nijedna žena ne treba da prolazi kroz promene sama.

Zato smo kreirali prostor podrške, razumevanja i inspiracije — zajednicu **@menopauza.mind**, gde razgovaramo o stvarnim iskustvima, razmenjujemo savete i zajedno učimo kako da menopauzu doživimo kao vreme jasnosti, snage i novog početka.

Tu te čekaju korisni saveti o ishrani, hormonima i ravnoteži, ali i male svakodnevne inspiracije za mir, energiju i povezanost sa sobom.

U zajednici žena koje prolaze sličan put, svaka rečenica ima snagu da podseti — nisi sama i tvoje vreme tek dolazi.

Pridruži nam se na Instagramu [@menopauza.mind](https://www.instagram.com/menopauza.mind)

Zajedno gradimo kulturu u kojoj menopauza znači jasnoću, snagu i slobodu.



10 Poklon materijali

1
Tri jednostavna recepta

2
Check-lista za dnevnu ishranu i raspoloženje

3
Dnevnik hrane i emocija

Tegla sa kupinama i vanilom — proteinski obrok sa vlaknima

recept 1



Sastav:

- 2 kašike chia semenki
- 1/4 šolje ovsenih pahuljica
- 1/2 šolje neslađenog mleka od kestenovih oraha
- 1/2 šolje grčkog jogurta
- 1/2 šolje svežih ili smrznutih kupina
- 1/2 kašičice vanile
- 1/2 kašičice iseckanih badema

Priprema:

U tegli pomešaj mleko, jogurt, chia semenke i vanilu. Dodaj kupine i promešaj, a na vrh pospi bademe. Ostavi preko noći u frižideru. Ako je smesa pregusta, dodaj još malo mleka.

Nutritivna vrednost (po porciji):

Kalorije: 320–370 kcal
Ugljeni hidrati: 35–40 g
Vlakna: 14–18 g
Masti: 10–15 g
Proteini: 18–22 g

Grilovani losos sa limunom i belim lukom uz brokoli

recept 2



Sastav:

- 2 fileta lososa (po ~170 g)
- 4 šolje cvetova brokolija
- 1 limun (isečen na kolutove)
- 2 čena belog luka, sitno iseckana
- 1 kašičica maslinovog ulja
- So i biber po ukusu

Priprema:

Ugrej rernu na 200°C. Stavi brokoli na pleh obložen papirom za pečenje, prelij polovicom ulja, začini i peci 10 minuta. Losos premaži preostalim uljem, utrljaj beli luk, posoli i pobiberi, pa dodaj limun. Zatim dodaj losos na pleh sa brokolijem i griluj još 8–10 minuta dok ne omekša i ne porumeni.

Nutritivna vrednost (po porciji):

Kalorije: 375–450 kcal
Ugljeni hidrati: 8–12 g
Vlakna: 4–6 g
Masti: 20–25 g
Proteini: 35–40 g

Topla salata od sočiva, nara i nane

recept 3



Sastav:

- 3 kašike maslinovog ulja
- 2 praziluka (beli i svetlozeleni deo), tanko isečena
- 2 kašike šeri sirćeta (ili blagog vinskog sirćeta)
- 2 kašičice senfa sa celim zrnima
- 2 šolje kuvanog sočiva
- 1 ½ šolja semenki nara
- 1/2 šolje pečenih pistaća, grubo iseckanih
- 3 kašike nane, sitno seckane
- 3 kašike peršuna, sitno seckanog
- 1/4 šolje feta sira, izmrvljeno
- 4 šolje baby spanaća

Priprema:

Na maslinovom ulju prodinstaj praziluk 7–9 minuta dok ne omekša. Dodaj sirće i senf, pa skini sa vatre. U činiji pomešaj kuvano sočivo, smesu sa prazilukom, semenke nara, pistaće, nanu, peršun i feta sir. Po želji začini solju i biberom. Serviraj na podlozi od baby spanaća.

Nutritivna vrednost (po porciji):

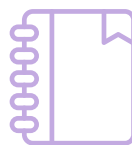
Kalorije: 350–400 kcal
Ugljeni hidrati: 40–45 g
Vlakna: 8–12 g
Masti: 18–22 g
Proteini: 12–17 g

Check-lista za dnevnu ishranu i raspoloženje



Check-lista za danas

- ☐ Da li sam unela proteine u svaki obrok?
- ☐ Da li sam popila 2–3 l vode?
- ☐ Da li sam jela povrće u barem dva obroka?
- ☐ Da li sam pojela barem jednu porciju hrane bogate vlaknima (integralne žitarice, mahunarke, semenke)?
- ☐ Da li sam pojela nešto od superhrane (lan, orasi, bobičasto voće, fermentisana hrana)?
- ☐ Da li sam večeru završila najmanje 2 sata pre spavanja?



Dnevnik ishrane i raspoloženja

Moj dnevnik za danas

Datum: _____

1.

Obrok	Šta sam jela	Da li sam unela proteine?	Kako sam se osećala posle obroka (energija, raspoloženje)?	Napomene
Doručak		Da / Ne		
Ručak		Da / Ne		
Večera		Da / Ne		
Užine		Da / Ne		

2.

Unos vode

Danas sam popila ukupno: _____ l

(Obeleži svaku čašu ili flašicu koju popiješ tokom dana)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

3.

Raspoloženje i energija

Kako se osećam danas?

•Raspoloženje: 😄 😊 😐 😞 😡

•Energija: 🔋 Puna | ⚡ Dobra | ⚖ Prosečna | ↓ Niska



Menopauza.mind

Ovaj priručnik deo je resursa zajednice menopauza.mind – prostora podrške za žene u peri-, meno- i postmenopauzi. Naš cilj je da osnažimo žene da pronađu balans, razumeju promene i prepoznaju snagu koju nose. Više informacija, programa i inspiracije možeš pronaći na: **Instagram @menopauza.mind**

Prava i korišćenje materijala

© Menopauza.Mind by Stanislava Vidović

Sva prava zadržana.

Ovaj priručnik namenjen je isključivo za ličnu upotrebu. Nije dozvoljeno umnožavanje, distribucija, deljenje, kopiranje, niti bilo koji oblik komercijalnog korišćenja sadržaja, u celini ili delimično, bez prethodnog pismenog odobrenja autorke.

Sadržaj ovog materijala zasnovan je na stručnim saznanjima iz oblasti psihologije, koučinga i savremene nauke o zdravlju žena. Informacije, saveti i preporuke imaju edukativni karakter i ne mogu zameniti profesionalni medicinski savet, dijagnozu ili tretman. Uvek se konsultuj sa svojim lekarom ili stručnjakom pre donošenja odluka o terapiji, ishrani ili fizičkoj aktivnosti.

Neovlašćeno korišćenje ovog materijala predstavlja povredu autorskih prava u skladu sa Zakonom o autorskim i srodnim pravima Republike Srbije.