



Promena kuhinjske priče

**Kako da oslobodiš odnos prema
hrani, telu i sebi**

Kako nas priče iz detinjstva o hrani i telu prate kroz život
— i kako sada možeš da napišeš svoju, slobodniju
verziju

**Autorka: Stanislava Vidović,
psihološkinja i licencirana savetnica
Instagram: @menopauza_mind**

Vodič za promenu odnosa prema hrani, telu i navikama tokom tranzicija (peri/meno/postmenopauza)

sadržaj

- 1 O Menopauza.Mind**
- 2 Predgovor**
- 3 Deo I — „Kuhinjska priča”: uverenja, emocije i odnos prema sebi**
- 4 Deo II — Razumevanje: telo, hormoni i tranzicije**
- 5 Deo III — Emocionalno zdravlje, uverenja i slika o telu**
- 6 Deo IV — Promena navika: između odluke i trajne promene**
- 7 Završna poruka**
- 8 Autorska prava i napomene**



1 O Menopauza.Mind

Menopauza.Mind je zajednica, pokret i prostor za razgovor o promenama kroz koje prolazimo — fizički, emocionalno i psihološki — tokom perimenopauze, menopauze i postmenopauze.

Nastala je iz potrebe da se o ovim temama govori otvoreno, bez srama, ali i bez senzacionalizma.

Menopauza nije kraj vitalnosti. Ona je **tranzicija**, prelaz iz jedne faze života u drugu — sa sopstvenim izazovima, ali i sa ogromnim potencijalom za rast, jasnoću i autentičnost.

U društvu u kojem se menopauza često posmatra kroz deficit — gubitak hormona, energije, lepote — Menopauza.Mind vraća priču ženama.

Ona nas podseća da smo više od simptoma, više od brojki i laboratorijskih nalaza.

Na ovoj platformi spajamo **nauku, psihologiju i iskustvo**.

Govori se o hormonima, ali i o emocijama.

O telu, ali i o identitetu.

O ishrani, pokretu, spavanju, stresu — ali i o smislu, samopoštovanju i samosaosećanju.

Svaki tekst, program i radionica unutar Menopauza.Mind nastali su sa idejom da ženama pruže znanje, alate i zajednicu — da razumeju šta im se dešava, kako da se vrate sebi i kako da tu novu energiju iskoriste za život u skladu sa sobom.

„Menopauza nije poziv na povlačenje. To je poziv na osvešćenost, redizajn i buđenje.“

Instagram: [@menopauza_mind](https://www.instagram.com/menopauza_mind)

Email: menopauza.mind@gmail.com

menopauza_mind

Autorka: Stanislava Vidović, mr psihologije, licencirana savetnica i licencirani kouč za holistički pristup menopauzi

2 Predgovor

„Kuhinjska priča“ je unutrašnji narativ koji žene nose o hrani, telu i sopstvenoj vrednosti: šta „smeju“ da jedu, šta „moraju“ da rade, kako „treba“ da izgledaju.

U tranzicijama — perimenopauzi, menopauzi i postmenopauzi — ta priča često postaje stroža, rigidnija i glasnija.

Cilj ovog priručnika je da prepíšemo tu priču — od kontrole i krivice, ka prisutnosti, brizi o sebi i održivim navikama.

Osnovu čine savremene smernice o menopauzi, hormonskim promenama, intervencijama životnog stila i emocionalnoj rezilijentnosti.

Kreiran je za žene koje žele da razumeju i promene svoj odnos prema telu, hrani, emocijama i sebi.

Mnoge od nas pokušavale su da promenu započnu dijetom — verujući da će odluka o „zdravijoj ishrani“ biti dovoljna. Većinu svog života, žene provode u nekoj vrsti razmišljanja o ishrani — bilo da je reč o kalorijama, pravilima, trendovima ili tihom unutrašnjem glasu koji šapuće:

„Ako danas ne preteram, biću dobra.“

„Sutra počinjem ispočetka.“

Ali hrana nikada nije samo hrana.

Ona je i emocija, i navika, i način da povratimo osećaj kontrole u trenutku nesigurnosti. Zato odluke donete razumom često ne prežive susret sa telom, umorom ili emocijom. Prava promena ne počinje na tanjiru, već u priči koju pričamo sebi dok biramo — i u dozvoli da to biranje bude s nežnošću, a ne s kaznom.

„Promena kuhinjske priče“ nije dijeta, plan ni još jedan projekat samopoboljšanja.

To je povratak — telu, sebi i životu u sadašnjem trenutku.

Kad naučiš da sediš za svojim stolom bez osude, u prisustvu i blagosti, menjaju se i kriterijumi: manje „moram“, više „biram“.

Dugoročno blagostanje ne nastaje iz kontrole, već iz povezanosti sa sobom.

„Hrana nikada nije samo hrana — ona je način na koji razgovaramo sa sobom.“



3 Deo I: „Kuhinjska priča”: uverenja, emocije i odnos prema sebi

menopauza_mind

Autorka: Stanišlava Vidović, mr psihologije, licencirana savetnica i licencirani kouč za holistički pristup menopauzi

„Pojedi sve iz tanjira.“
„Nemoj jesti posle šest.“
„Dobre devojčice ne jedu mnogo.“
„Ako paziš šta jedeš, imaš kontrolu.“

Odrastale smo uz ove rečenice — često izgovorene s ljubavlju, ali upisane duboko u naš odnos prema hrani, telu i sopstvenoj vrednosti. Iako deluju bezazleno, one su postale deo nečega mnogo većeg: unutrašnjeg narativa o tome šta hrana znači, ko smo mi kada jedemo, i koliko “vredimo” ako smo u kontroli.

A podjednako važan deo te priče je i način na koji se jelo. Da li smo sedeli zajedno za stolom, razgovarali o danu, delili tišinu i bliskost — ili smo jeli na brzinu, stojeći, pred televizorom, bez stvarne prisutnosti? Jer način na koji smo kao deca doživljavale obrok — kao trenutak zajedništva ili kao obavezu — postao je osnova našeg današnjeg odnosa prema hrani, ritmu i sebi.

Hrana nikada nije bila samo hrana. Ona je bila pažnja, uteha, potvrda i način da dobijemo ljubav. I zato, kada danas govorimo o promeni odnosa prema hrani, mi zapravo učimo da prepíšemo tu priču — da iznova pronademo svoje mesto za stolom, ali ovog puta sa svesnošću, mirom i poštovanjem prema sebi.

„Hrana je često način da se nahrani deo nas koji je ostao gladan pažnje.“

Šta su uverenja o ishrani

Uverenja o ishrani su nevidljiva pravila koja deluju kao istina. Ona ne nastaju svesno — stvaraju se u ranom detinjstvu, kroz porodične poruke, iskustva i kulturne ideale. Porodica i društvo nas uče da povežemo vrednost sa izgledom, kontrolom i količinom — i tako hrana postaje način da “zaslužimo” osećaj sopstvene vrednosti.

Istraživanja iz oblasti razvojne psihologije (Bandura, 1977) pokazuju da dete usvaja obrasce posmatranjem: kako roditelji jedu, komentarišu telo, nagrađuju ili kažnjavaju ponašanja u vezi s hranom. Kasnije, mozak te obrasce pretvara u automatizovane reakcije. Pre nego što osetimo telo, pojavi se misao („Ne smem to da jedem“) — i ona vodi ponašanje („preskočicu večeru“, „vežbaću duplo“).

„Mozak pamti obrasce mnogo pre nego što naučimo da ih razumemo.“

Ova uverenja postaju filter kroz koji vidimo sebe:

- ako jedemo „zdravo“, osećamo se vredno;
- ako „prekršimo pravilo“, javlja se krivica;
- ako nismo u kontroli, gubimo osećaj sigurnosti.

Ali sve to nisu činjenice — to su priče.

I svaka od njih može da se prepíše.

menopauza_mind

Autorka: Stanislava Vidović, mr psihologije, licencirana savetnica i licencirani kouč za holistički pristup menopauzi

Emocionalna dimenzija hrane

Hrana nije samo fiziološka potreba — ona je i emocionalni jezik.

U detinjstvu smo naučile da je hrana često povezana s ljubavlju („Evo, pojedi da ti bude bolje“), ali i sa kaznom („Nećeš dobiti desert dok ne pojedeš sve“).

Istraživanja pokazuju da se već tada formira povezanost između hrane i emocionalne regulacije.

Kada smo pod stresom, mozak se vraća na ono što zna — traži sigurnost.

A najbrži način da doživi olakšanje je kroz hranu, jer šećer i masti kratkoročno povećavaju dopamin i serotonin.

Zato emocionalno jedenje nije znak slabosti — već pokušaj tela da se umiri.

Problem nastaje kada hrana postane jedini alat za smirenje.

Tada gubimo kontakt sa telom i više ne jedemo da nahranimo — već da utišamo.



Kulturološki okvir i rodna poruka

Uverenja o hrani nisu samo lična — ona su i kolektivna.

Žene su kroz istoriju učene da budu "umerene", da brinu o drugima, da se ne vide previše.

Kontrola nad telom postala je simbol dostojanstva i snage.

Zato u menopauzi, kada telo prirodno menja oblik, ritam i prioritete, stari obrasci postaju glasniji.

Društvo nam šalje poruku: „Vrati se u formu“, umesto: „Promeni formu odnosa prema sebi.“

I tu leži zamka.

Jer menopauza nije gubitak, već poziv na redizajn — i tela, i priče, i života.

„Promena tela ne znači gubitak ženstvenosti. To je poziv na novi nivo prisutnosti.“



Pitanja za razmišljanje

- ☐ Koje tri poruke o hrani najčešće čuješ u svojoj glavi?
- ☐ Ko ti je te poruke "poklonio"?
- ☐ Kada si poslednji put jela bez prisutnosti — i šta ti je tada zapravo trebalo?
- ☐ Koju emociju najčešće pokušavaš da "pojedeš"?
- ☐ Šta bi se dogodilo ako bi jela da nahraniš — a ne da kazniš sebe?

Kako se uverenja prepisuju

Uverenja se ne menjaju silom. Ona se prepisuju kroz svesnost, razumevanje i praksu. Tri su koraka:

1. **Svest** — prepoznaj automatske misli („Zašto se osećam krivom kad jedem hleb?“).
2. **Razumevanje** — istraži poreklo („Ko mi je to rekao prvi put?“).
3. **Prepisivanje** — kreiraj novu izjavu („Hrana nije pretnja, već podrška mom telu“).

Zapiši tri najčešća uverenja o hrani i pored svakog napiši novu, nežnu verziju.

Npr:

- „Ugljeni hidrati goje.“ → „Birajući prave izvore, dajem telu stabilnu energiju.“
- „Ako pojedem slatko, sve je propalo.“ → „Jedan izbor ne menja moj odnos sa telom.“
- „Posle 18h ne smem da jedem.“ → „Slušam svoje telo, ne sat.“

Ovaj mali ritual vraća mozak iz kontrole u svesnost.

Mikro-vežba: mapa uverenja

Uzmi papir i napravi dve kolone:

Levo: Stara poruka

Desno: Nova izjava

„Hrana je neprijatelj.“

„Moram da budem savršena.“

„Ako se opustim, izgubiću kontrolu.“



„Hrana je saveznik mog zdravlja.“



„Biram prisutnost, ne perfekciju.“



„Ako se opustim, naći ću ravnotežu.“

Zalepi ovu mapu na frižider ili u dnevnik.

Ne da te podseća da se paziš — već da se setiš ko si kad si prisutna.

Vrednosti iza tanjira

Ispod svakog rigidnog pravila krije se vrednost: sigurnost, briga, red, energija, samopouzdanje.

Kada izbore uskladiš s vrednostima, a ne sa strahom, prestaje potreba za kaznom.

Mini refleksija:

- Koje vrednosti želiš da živiš kroz ishranu?
- (npr. mir, snaga, prisutnost, nežnost)
- Šta bi značilo jesti u skladu s tim vrednostima?

Rečenica pre obroka:

„Danas biram da kroz hranu unesem mir / snagu / nežnost.“

Emocionalno jedenje – kada telo govori umesto reči

Postoji trenutak u danu kada osećaš da “moraš nešto da pojedeš” — ne zato što si gladna, već zato što si preplavljena.

Možda posle stresnog sastanka.

Možda uveče, kada se sve utiša, a misli postanu glasne.

Možda kad te obuzme tuga, usamljenost ili dosada.

Tada ne jedeš da nahraniš telo, već da utišaš osećaj.

I to je važno razumeti: hrana u tom trenutku nije slabost, već pokušaj regulacije.

Tvoje telo pokušava da se smiri.

U psihologiji se ovo naziva **“emotional coping through consumption”** — način da se neutrališu intenzivne emocije kroz čulni doživljaj.

Naučno gledano, to ima smisla: hrana, posebno ona bogata šećerom i mastima, povećava nivo dopamina i serotonina u mozgu.

Privremeno se osećaš bolje.

Ali zatim — padaš niže. Kasnije se javi osećaj krivice, prekorevaš sebe i lepiš sebi etiketu da opet nisi uspela.

Nije problem u želji za hranom, već u tome što hrana ne rešava ono što je ispod te želje.

„Kada jedeš da bi se umirila, hrana postaje reč za ono što nisi uspela da kažeš.“

Mini-alat: 60 sekundi svesti pre tanjira

Sledeći put kada osetiš impuls za hranom, uradi sledeće:

1. Zastani i udahni tri puta.
2. Pitaj se: Šta mi sada stvarno treba?
 - energija
 - uteha
 - pažnja
 - odmor
3. Ako je odgovor „uteha“, pronadi alternativu koja hrani, ali ne opterećuje: čaj, poruka prijateljici, tišina, šetnja.
4. Ako je odgovor „energija“, pojedi svesno — sa dozvolom, ne s krivicom.

Cilj nije da se „zabranjuje“, već da naučiš da razlikuješ glad stomaka od gladi srca.

Pitanja za razmišljanje

- Koja hrana te najčešće „poziva“ kad si pod stresom?
- Koje emocije se skrivaju ispod tvoje potrebe za tim ukusom?
- Šta ti u tim trenucima stvarno treba, osim hrane?
- Kako bi izgledalo da sebi pružiš to — bez griže savesti i bez tanjira?

Slika o telu: od forme ka funkciji

Telo nije projekat, već dom.

Ali u kulturi koja slavi formu, a ne funkciju, taj osećaj doma lako se izgubi.

Žene decenijama uče da telo mora da bude „disciplinovano“ da bi bilo prihvaćeno.

A kada hormoni promene pravila igre, stari obrasci samokritike postaju još glasniiji.

„Telo se ne menja da bi te izdalo. Menja se da bi te sačuvalo.“

Koncept **telesne neutralnosti** (body neutrality) donosi novi pogled: ne moraš da „voliš“ svaki deo sebe da bi mu bila saveznik. Dovoljno je da prestaneš da ga napadaš.

Poštovanje je tiši, ali dublji oblik ljubavi.

Kada naučiš da posmatraš telo kroz ono što može — ne kroz ono što „fali“ — smanjuje se unutrašnji pritisak, a s njim i potreba za kontrolom hrane.

Jutarnji ritual (20 sekundi):

„Hvala ti, telo, što hodaš, dišeš, nosiš me.
Ne moraš da budeš savršeno da bi bilo moje.“

Ova jednostavna rečenica menja ton unutrašnjeg dijaloga.
A kad se promeni ton u glavi, menja se i ton u tanjiru.

Porodični sto i ritmovi prisutnosti

Atmosfera za stolom u detinjstvu oblikuje našu sposobnost da budemo prisutni danas.
Ako smo jeli u žurbi, usput, uz ekrane — telo je naučilo da hranu vezuje za napetost.
Ako smo jeli u miru, uz razgovor i bliskost — hrana je postala simbol sigurnosti.

Zato promena odnosa prema hrani počinje vraćanjem **ritma prisutnosti**.

Jedan miran obrok dnevno, bez telefona i televizora, dovoljan je da resetuje tvoj nervni sistem.

Ne zato što je „pravilo“, već zato što telo kroz mir registruje da je bezbedno — i smanjuje potrebu za impulsivnim ponašanjem.

„Kada jedeš u miru, tvoj nervni sistem uči da život nije trka.“



Mikro-rituali prisutnosti

- Tri spora daha pre jela.
- Prvi zalogaj u tišini, sa fokusom na ukus i teksturu.
- Kratka pauza na polovini obroka — „Da li mi je dovoljno?“
- Jedna rečenica zahvalnosti na kraju:
„Nahranila sam se, ne samo pojela.“

Ovi rituali nisu o kontroli — već o kontaktu.

Jer hrana postaje ritual samopoštovanja tek kada jedeš sa prisutnošću, a ne sa osudom.

Prepoznaj zamke „sve ili ništa“

Jedna od najčešćih mentalnih zamki u odnosu prema ishrani je tzv. **black-and-white mindset** — „ili sam dobra, ili sam potpuno pogrešila“.

Ovaj obrazac vodi u krug samokritike:

preskočen obrok → popodnevni pad → prejedanje → krivica → obećanje „od sutra strogo“.

Rešenje nije u još većoj disciplini, već u mostu nazad.

Kada primetiš da si gladna ili da si „skrenula s plana“, zastani i izaberi stvarni, mali obrok: jogurt s orašastim plodovima, jaje s povrćem, parče sira i voće.

Taj trenutak prekida krug.

„Ne vraćaj se na dijetu. Vрати se sebi.“

Pitanja za razmišljanje

- Kada si poslednji put bila nežna prema sebi nakon „pogrešnog“ izbora hrane?
- Šta bi se promenilo kada bi tvoj cilj bio „više prisutnosti“, a ne „manje kalorija“?
- Kako bi izgledalo da svoj obrok tretiraš kao razgovor sa sobom, a ne kao test volje?

Zaključak prvog dela

Promena kuhinjske priče ne počinje u frižideru, već u mislima, sećanjima i emocijama koje nosimo za sto.

Ona nije projekat samokontrole — već povratak poverenju.

Hrana, kada joj oduzmemo moralnu težinu, postaje ono što je oduvek bila: izvor energije, deo kulture, trenutak povezanosti i izraz brige o sebi.

Kad svesno jedeš, ti ne menjaš samo odnos prema hrani — menjaš način na koji doživljavaš sebe.

„Nema pogrešnih zalogaja kada svaki postaje prilika za prisutnost.“



4 Deo II: Razumevanje: telo, hormoni i tranzicije

menopauza_mind

Autorka: Stanislava Vidović, mr psihologije, licencirana savetnica i licencirani kouč za holistički pristup menopauzi

Menopauza: kada telo ima mišljenje — i više ga ne skriva.

Postoji trenutak kada shvatiš da tvoje telo više ne reaguje kao nekada.

Hrana koju si mogla da jedeš bez razmišljanja sada izaziva nadutost, a kilogrami se više ne skidaju tako lako.

San koji je nekada dolazio spontano sada se gubi u noćnom prevrćanju.

Iznenadni talasi toplote, pad energije, promena libida ili raspoloženja — sve to deluje kao niz nepovezanih pojava. Kao da telo ima novu logiku — san, energija, valunzi i odnos prema hrani više nisu odvojene priče, već poglavlja istog procesa prilagođavanja.

I upravo tada, dok pokušavamo da se izborimo sa nepoznatim signalima tela, često posežemo za hranom kao za utehom — tražimo stabilnost u ukusu, mir u zalogaju, kratki predah od promena koje ne umemo da objasnimo. Hrana tako postaje most između napetosti i olakšanja, ali i podsvesni pokušaj da povratimo osećaj kontrole nad nečim što deluje nepredvidivo.

Ali ispod svega postoji obrazac.

Postoji „zašto“.

U isto vreme, menja se i odnos tela prema hrani.

Namirnice koje su nekada davale energiju sada mogu izazvati težinu u stomaku ili neobjašnjiv umor.

Obroci koji su ranije „držali sitost“ sada brzo bude glad, želju za slatkim ili „nečim konkretnim“.

Telo kao da ima novi ritam — drugačije probavlja, drugačije čuva energiju, drugačije reaguje.

Sve što je ranije bilo poznato postaje nepredvidivo, pa hrana — umesto izvora užitivanja — lako postaje izvor frustracije.

Ipak, ništa od ovoga nije „kvar“.

To je **tranzicija** — biološki, hormonski i psihološki prelaz u novu fazu života.

Menja se način na koji telo komunicira sa tobom.

Menja se biokemija, ali i percepcija, fokus, ritam i emocionalni pejzaž.

„Telo se ne kvvari — ono te uči novom jeziku života.“

Hormoni — tihi prenosioci poruka

Hormoni su tihi dirigenti unutrašnjeg orkestra.

Oni utiču na sve — od apetita do raspoloženja, od kvaliteta sna do želje za bliskošću.

Kada jedan od njih promeni ton, ceo orkestar zvuči drugačije.

U perimenopauzi, hormonske oscilacije nisu postupene. One su kao plima i oseka: čas visoko, čas nisko.

U jednom trenutku imaš energiju i fokus, a u sledećem osetiš maglu, zaboravnost ili napetost bez jasnog razloga.

To nije psihički slom. To je biološki prelaz. U toj simfoniji promena, menopauza i postmenopauza nisu kraj koncerta — one su nova kompozicija, mirnija, ali dublja, u kojoj telo traži novi ritam i uči da svira po sopstvenim pravilima.

Hormoni nisu samo reproduktivni — oni su **neurohemijski prevodioci** između tela i uma.

Zato kada se njihov ritam promeni, ne menja se samo fiziologija, već i način na koji mislimo, osećamo, reagujemo i odnosimo se prema sebi.

Estrogen — unutrašnji dirigent

Estrogen je mnogo više od „ženskog hormona“.

On utiče na mozak, kardiovaskularni sistem, kosti, metabolizam, kožu i raspoloženje.

Dok je stabilan, telo funkcioniše u harmoniji.

Ali kada počne da oscilira — što se dešava u perimenopauzi — ceo unutrašnji ritam se menja.

Estrogen pomaže mozgu da koristi **serotonin i dopamin** — neurotransmitere odgovorne za dobro raspoloženje, fokus i osećaj zadovoljstva.

Kada estrogen opadne, smanjuje se dostupnost serotonina, pa dolazi do pada energije, promena raspoloženja i osećaja unutrašnjeg pritiska.

To nije slabost — to je biološki odgovor tela koje pokušava da pronade novu ravnotežu.

Takođe, estrogen direktno utiče na **metabolizam glukoze i raspodelu masti**.

Kada ga ima manje, telo postaje „štedljivije“ — energija se lakše skladišti, a teže troši. Zato mnoge žene primećuju promenu u telesnoj kompoziciji čak i ako ne menjaju način ishrane.

„Tvoje telo te ne sabotira — ono pokušava da te zaštiti.“

Progesteron — hormon mira

Ako estrogen donosi vitalnost, progesteron donosi mir.

On smiruje nervni sistem, smanjuje anksioznost i pomaže snu.

Kada njegov nivo opadne, žene često osećaju unutrašnju napetost, razdražljivost ili osećaj da “nikako ne mogu da se opuste”.

Nedostatak progesterona doprinosi i **noćnim buđenjima** — onim trenucima kada se probudiš u tri ujutru i misliš krenu da “plešu”.

To nije lenjost, loš ritam spavanja ili manjak volje — to je promena u neurohormonskoj regulaciji.

Progesteron inače “utišava” kortizol — hormon stresa.

Kada ga nema dovoljno, kortizol lakše preuzima glavnu ulogu, a telo stalno ostaje u režimu pripravnosti.

Rezultat? Umor bez razloga, osećaj nervoze, prejedanje uveče ili potreba za šećerom.

„Telo ne traži disciplinu, već bezbednost.”

Kortizol — tiha pozadina stresa

Kortizol je hormon preživljavanja.

U malim dozama — podržava fokus, energiju i otpornost.

Ali kada je stalno povišen, postaje saboter — remeti san, utiče na apetit i pojačava zapaljenske procese u telu.

Kod žena u tranziciji, pad estrogena čini mozak osetljivijim na stres.

Čak i manji izazovi mogu da izazovu jači fizički odgovor.

Zato ono što je ranije bilo “sitnica” sada može da deluje ogromno: kasni mejl, promenjen plan, ton kolege.

Telo reaguje kao da je u opasnosti.

Nervni sistem ne razlikuje lavinu mejlova od lavine u prirodi — reaguje isto.

U trenutku kada oseti stres, aktivira se preživljavanje: puls ubrzava, disanje postaje pliće, a mozak traži “brzu energiju” — obično u obliku hrane.

Zato impuls ka slatkišima ili grickalicama nije “nedostatak samokontrole”, već signal tela da se oseća ugroženo.

Što više pokušavaš da se kazniš, to telo jače traži kompenzaciju.

Rešenje nije “više discipline”, već više prostora za **disanje, usporavanje i kontakt sa sobom**.

„Disanje je najkraći put od kortizola do smirenosti.”

menopauza_mind

Autorka: Stanislava Vidović, mr psihologije, licencirana savetnica i licencirani kouč za holistički pristup menopauzi

Hormoni i apetit

Nije slučajno što tokom perimenopauze apetit postaje nepredvidiv. Hormoni direktno utiču na signal gladi i sitosti:

- **Estrogen** obično smanjuje apetit,
- **Progesteron** ga povećava,
- **Kortizol** stvara želju za brзом energijom — šećerima i ugljenim hidratima.

Kada su hormoni u haosu, mozak traži brze dopaminske izvore. Svaki put kada udovoljiš tom impulsu, mozak na trenutak dobije “nagradu” — a zatim padne još niže. Zato ovaj period nije borba protiv “slabe volje”, već razumevanje **biološke potrebe za regulacijom**.

Hrana u tim trenucima postaje način da se uspostavi privremena ravnoteža. Ali dugoročna ravnoteža dolazi tek kada naučiš da slušaš telo: da prepoznaš kada traži energiju, a kada traži nežnost.



Neuroendokrina istraživanja i emocije

Najnovija istraživanja (Harvard Medical School, 2023; JAMA Network Open, 2024) pokazuju da hormonske fluktuacije direktno utiču na **način obrade emocija**. Veza između hormona i neurotransmitera (serotonina, dopamina, GABA sistema) postaje osjetljivija, što objašnjava zašto mnoge žene u ovom periodu osećaju intenzivnije emocije — od razdražljivosti do plačljivosti, od teskobe do euforije.

Nije „sve u tvojoj glavi“.

Ali i jeste — jer mozak i telo ne postoje odvojeno.

Menopauza je trenutak kada taj most između biološkog i psihološkog postaje najvidljiviji.

„Hormoni nisu neprijatelji — oni su poruke koje telo pokušava da pošalje umu.“



menopauza_mind

Autorka: Stanislava Vidović, mr psihologije, licencirana savetnica i licencirani kouč za holistički pristup menopauzi

Pitanja za razmišljanje

- Koje promene u svom telu primećuješ poslednjih meseci?
- Kako ih doživljavaš — kao prepreku ili poziv na promenu?
- Kada si poslednji put oslušnula svoje telo ne da bi ga popravila, već da bi ga razumela?
- Šta tvoje telo pokušava da ti kaže kroz umor, glad ili nemir?

Zaključak drugog dela

Tvoje telo se ne buni — ono razgovara s tobom novim jezikom.

Sve što doživljavaš — valunzi, promene raspoloženja, glad, nesanica — nisu kazna, već signali adaptacije.

U telu se odvija proces prelaska na novi balans.

Znanje o tome menja sve:

umesto da vidiš telo kao protivnika, učiš da ga čuješ.

A kada razumeš, prestaješ da se plašiš.

„Znanje je prvi oblik samosaosećanja.“



5 Deo III: Emocionalno zdravlje, uverenja i slika o telu

menopauza_mind

*Autorka: Stanislava Vidović, mr psihologije, licencirana savetnica i licencirani kouč za
holistički pristup menopauzi*

Unutrašnji glas: između kritičara i saveznika

Većina žena u periodu tranzicije u sebi nosi dva glasa.

Prvi je **unutrašnji kritičar** — onaj koji stalno procenjuje, ispravlja, kontroliše.

Drugi je **unutrašnji saveznik** — tihi, podržavajući deo koji zna da je dovoljno dobro biti „dovoljna“.



Kritičar se hrani perfekcionizmom. On ti šapuće:

„Treba da paziš.“

„Opet si popustila.“

„Nikad nećeš uspeti ako ne budeš stroža.“

Ali taj glas nije tvoj neprijatelj.

On je nastao davno — možda iz roditeljske brige, možda iz straha, možda iz potrebe da zaslužiš sigurnost.

U detinjstvu je imao svrhu: da te zaštiti.

Sada je vreme da naučiš da ga prepoznaš — i da mu zahvališ, ali da kormilo predaš **savezniku**.

Unutrašnji saveznik ne viče.

On ne meri kilograme, ne broji zalogaje, ne upoređuje.

On pita:

„Šta ti stvarno treba?“

„Kako ti mogu pomoći?“

„Kako možeš da budeš nežna prema sebi, a da ostaneš dosledna?“

„Unutrašnji mir ne dolazi kada ućutkaš kritičara — već kada ga saslušaš bez da mu poveruješ.“

Vežba: Glas unutrašnjeg saveznika

Uzmi papir i napiši dijalog između dva glasa u sebi.
Levo — kritičar, desno — saveznik.
Neka to izgleda kao razgovor.

Kada kritičar kaže:

„Nemaš kontrolu nad hranom.“

saveznik odgovara:

„Učim da slušam telo, ne da ga kontrolišem.“

Kada kritičar kaže:

„Tvoje telo se promenilo, izgledaš drugačije.“

saveznik odgovara:

„Da, i moje telo se menja, ali i dalje radi za mene, svakog dana.“

Kada kritičar kaže:

„Treba da budeš jača.“

saveznik odgovara:

„Snaga nije u naporu, nego u dozvoli da se odmorim.“

Ova vežba ne menja samo rečenice.
Menja ton kojim razgovaraš sa sobom.

Emocionalna pismenost — ključ odnosa sa sobom

Mnogo pre nego što naučimo da razumemo emocije, učimo da ih kontrolišemo. U mnogim porodicama "neprijatne" emocije nisu bile dobrodošle: tuga, ljutnja, strah. Devojčice su često učene da budu „fine“, da ne prave problem. Rezultat: emocije se ne izraze — već se zadrže.

A ono što se zadrži, telo mora negde da smesti. Često u apetitu, u napetosti, u potrebi za hranom. Zato rad na emocionalnom zdravlju nije luksuz — to je deo fizičkog oporavka.

„Hrana ne popunjava prazninu emocije — ali emocija može da isprazni potrebu za hranom.“



Mini-vežba: Emocionalna mapa

1. Zapiši tri emocije koje najčešće osećaš tokom dana.
2. Pored svake napiši:

- ☐ Gde je osećaš u telu?
- ☐ Šta tada obično uradiš?
- ☐ Šta bi mogla da uradiš sledeći put?

Primer:

- **Tuga** → težina u grudima → jedem slatko → sledeći put: pošaljem poruku prijateljici.
- **Stres** → napetost u stomaku → preskačem obrok → sledeći put: dišem, popijem čaj.
- **Usamljenost** → tišina uveče → grickam → sledeći put: pustim muziku i napišem poruku sebi.

Ovo je način da se emocije ponovo prevedu u reči — a ne u zalogaje.

Samopouzdanje i telo u tranziciji

Kada telo počne da se menja, identitet se pomera zajedno s njim.

Za mnoge žene, menopauza otvara pitanje: „Ko sam ja sada?“

Telo koje si poznavala više nije isto — ali ni ti nisi ista osoba.

Ovo nije kraj ženstvenosti.

To je povratak njenom izvoru.

Menja se spoljašnji oblik, ali se iznutra budi nova vrsta snage: ona koja ne zavisi od izgleda, već od prisutnosti i samoprihvatanja.

Samopouzdanje se ne gradi u ogledalu, već u odnosu prema sebi.

U trenutku kada prestaneš da meriš vrednost kroz težinu, veličinu, godine — i počneš da meriš kroz mir, doslednost i autentičnost — tvoj identitet postaje stabilan iznutra.

„Tvoje telo je hram, ali tvoja svest je oltar.“

Ritualni samopovezanosti

- **Jutarnje usklađivanje:** 2 minute svesnog disanja i misao: „Danas biram nežnost, ne žurbu.“
- **Pokret kao razgovor:** kratka šetnja, istezanje, ples. Telo pamti da se kreće iz radosti, ne iz kazne.
- **Zahvalnost pred ogledalom:** umesto kritike — rečenica zahvalnosti.
- **Večernje spuštanje:** bez ekrana poslednjih 30 minuta, lagano istezanje, čaša vode, svesni udisaji.

Mali rituali su sidra prisutnosti.

Kada se ponavljaju, mozak ih prepoznaje kao sigurnost — a telo prestaje da traži utehu u hrani.

Mini refleksija: vrednosti kao putokaz

Zamisli da svaka tvoja odluka o hrani, odmoru, pokretu ili radu dolazi iz jedne vrednosti.

Na primer: **mir, snaga, prisutnost, briga, radost.**

Kako bi izgledao tvoj dan kada bi svaka odluka bila u skladu s tom vrednošću?

Zapiši:

„Danas biram hranu koja podržava moj mir.“

„Birám pokret koji budi snagu, ne iscrpljuje je.“

„Birám rečenicu koja neguje, ne kritikuje.“

Ovo nisu afirmacije, već odluke.

Svaka od njih menja hemiju u tvom telu.

Pitanja za razmišljanje

- Kako danas govoriš svom telu — kao kritičar ili kao saveznik?
- Kada bi tvoje telo moglo da ti odgovori, šta bi reklo?
- Šta tvoj um koristi kao dokaz da si „dobra“ — broj, ogledalo ili osećaj mira?
- Kada si poslednji put pohvalila sebe, a ne rezultat?

Zaključak trećeg dela

Emocionalno zdravlje nije stanje — to je odnos koji svakodnevno gradiš sa sobom. To je sposobnost da čuješ i ono što boli, i ono što te pokreće. Da prepoznaš trenutak kada si stroga — i da umesto kazne, izabereš razumevanje.

Kada naučiš da osluškuješ svoje telo, da prepoznaš glas saveznika, da pustiš perfekcionizam i da uvežbaš nežnost — tvoje telo počinje da ti veruje. A tada se i hrana menja. Postaje prijatelj, a ne protivnik. Obrok postaje razgovor, a ne teren borbe.

„Prava promena ne počinje na tanjiru, već u rečenici koju izgovaraš sebi pre jela.“



6 Deo IV: Promena navika: između odluke i trajne promene

menopauza_mind

Autorka: Stanislava Vidović, mr psihologije, licencirana savetnica i licencirani kouč za holistički pristup menopauzi

Svi znamo taj trenutak: odlučiš da menjaš navike.
Da jedeš zdravije, spavaš duže, više se krećeš, manje nerviraš.
Prvih nekoliko dana sve ide glatko — motivacija visoka, energija snažna, osećaš da je ovaj put „drugačije”.
Ali posle nekog vremena, nešto se dogodi.
Nije to slabost.
To je **biologija promene**.

Promena nije trenutak odluke — to je proces učenja.
A svako učenje uključuje faze frustracije, sumnje i zaborava.
Mozak ne voli nepoznato. On bira ono što je poznato, čak i kad mu ne prija.
Zato je promena navika manje o snazi volje, a više o **sigurnosti**.

„Mozak ne razlikuje lošu naviku od poznate — za njega je obe isto: sigurno.”

Zašto teško ulazimo u promenu

Navika je spoj tri elementa: **okidača, ponašanja i nagrade**.
Ovaj ciklus čini tzv. *habit loop* — mehanizam koji mozak koristi da automatizuje ponavljajuće radnje.
Kada pokušaš da uvedeš novu naviku, ti zapravo prekidaš taj ustaljeni krug.
Zato otpor nije znak neuspeha — već znak da sistem funkcioniše.

Mozak voli predvidljivost jer troši manje energije.
Svaka promena zahteva dodatnu mentalnu pažnju, a pažnja troši glukozu.
Zato se u prvim danima nove navike često javlja umor ili nervoza — ne zato što „nemaš disciplinu”, već zato što mozak pokušava da se reorganizuje.

„Otpor prema promeni nije slabost — to je signal da tvoj mozak uči novi obrazac.”

Zašto teško ostajemo u promeni

Ulazak u promenu pokreće dopamin — hormon motivacije.

On se aktivira kada zamislimo cilj, ne kada ga postignemo.

Ali čim postane rutina, dopamin opada.

Tada mnogi odustanu — ne zato što su izgubili volju, već zato što je mozak izgubio uzbuđenje novog.

Zato je ključno naučiti kako da promena postane **izvor zadovoljstva**, a ne samo zadatak.

U praksi to znači: umesto da se fokusiraš na rezultat ("izgubiti 5 kilograma"), fokusiraj se na proces ("napraviti doručak koji mi prija").

Mozak voli male pobede — one oslobađaju dopamin i održavaju te na putu.

Mikro-koraci i sigurnost

Velike promene ne traju jer previše prete sistemu.

Male promene opstaju jer ga polako preoblikuju.

- Ako jedeš neredovno, počni tako što ćeš **dodati** jedan stabilan obrok, ne menjati sve.
- Ako jedeš brzo, počni sa **tri svesna zalogaja dnevno**.
- Ako se osećaš iscrpljeno, počni sa **pet minuta pokreta dnevno**, ne sa treningom.

Ono što je važno nije veličina koraka, već doslednost.

Kada mozak primeti ponavljanje bez stresa, on ga pretvara u novi autopilot.

„Promena se ne dešava kad napraviš veliki korak — već kad mali korak ponoviš dovoljno puta.“

Svesno kreiranje navika: kako ih održati

1. **Jasna namera** – šta želiš da postigneš?
Npr. „Želim da se osećam lakše posle obroka.“
2. **Okidač** – veži novu naviku uz već postojeću.
Npr. „Posle jutarnje kafe, popijem čašu vode.“
3. **Ponavljjanje** – bolje dosledno nego savršeno.
4. **Nagrada** – obrati pažnju na dobar osećaj koji dolazi posle (olakšanje, mir, energija).

Ovaj princip poznat je kao **habit stacking** – slaganje navika.

Kada se nova navika „nasloni“ na već postojeću, mozak je lakše prihvata jer je ne doživljava kao pretnju.

„Ako želiš trajnu promenu, ne počinji od kontrole – počni od povezanosti.“

Pitanja za razmišljanje

- Kada najčešće pokušavaš da menjaš navike – u stresu, iz straha ili iz inspiracije?
- Koje male promene bi danas tvoje telo dočekalo s olakšanjem?
- Koju naviku želiš da zadržiš ne zato što “moraš”, nego zato što ti prija?
- Kako bi izgledala promena ako bi se vodila radoznalošću, a ne kontrolom?

Šta možeš da uradiš danas

(mali koraci koji prave veliku razliku)

Tri daha pre jela — zastani 10 sekundi. Telo tada dobija signal sigurnosti i aktivira parasimpatički sistem, onaj koji govori: „Bezbedna sam, mogu da varim.“

Voda pre kafe — jedan jednostavan čin koji čini čudo za energiju. Hidratacija pre stimulacije stabilizuje šećer u krvi i smanjuje osećaj „lažne“ gladi i umora.

Jedan miran obrok dnevno — bez telefona, bez TV-a. Samo ti i hrana. Oseti ukus, teksturu, ritam disanja. To nije vežba discipline, već povratak sebi.

Pauza na polovini obroka — pitaj telo: „Da li mi je dovoljno?“ Ova jednostavna rečenica razvija najvažniji mišić: poverenje u sopstveni osećaj mere.

Ritam umesto preskakanja — tri obroka i jedna užina (po potrebi). Preskakanje nije znak snage, već okidač za kasnije prejedanje.

Večernje spuštanje — pola sata bez ekrana, šolja toplog napitka, tišina. Tako se telo uči da zatvori dan bez stimulacije.

Rečenica dana:

„Ne tražim savršenstvo — biram prisutnost.“

Jer upravo ti mikro-rituali — tri daha, gutljaj vode, svesni zalogaj — postaju mikrosignali tvom mozgu:

„Nisam u preživljavanju. Sada sam tu — prisutna, sigurna i živa.“

„Navike ne nastaju iz snage volje, već iz svakodnevnih trenutaka pažnje.“

Zaključak četvrtog dela

Promena navika nije pitanje snage, već odnosa.

Nije borba između starog i novog, već proces integracije.

Nema savršene navike — postoje samo one koje služe tvom miru, energiji i smislu.

Kada promena dolazi iz razumevanja, ne iz krivice, ona postaje prirodna.

Telo se tada ne buni — već sarađuje.

Jer ono ne traži savršenstvo.

Ono traži sigurnost, doslednost i ljubav.

„Prava disciplina nije u kontroli, već u doslednoj brizi o sebi.“

7 Završna poruka

Ova knjiga nastala je iz ljubavi prema ženama koje u sebi nose snagu da promene ne samo način na koji jedu — već način na koji žive.

Promena kuhinjske priče nije samo o hrani.

To je povratak sebi — onoj verziji tebe koja zna da zastane, da oslušne, da izabere prisutnost umesto perfekcionizma.

Kada sedneš za sto sa sobom, sa pažnjom i nežnošću, počinje najvažniji razgovor tvog života.

Ne o dijeti. Ne o brojevima.

Već o onome što jesi.

Jer hrana nikada nije bila samo o kalorijama.

Ona je bila način da voliš, da se smiriš, da preživiš dan, da pronadeš utehu u svetu koji često traži previše.

I sada, kada telo menja ritam, tvoj zadatak nije da mu „vratiš staru formu“, već da naučiš novi jezik kojim govori — kroz glad, umor, valunge, nemir i potrebu za odmorom.

Nauka kaže da se mozak menja ceo život, da se navike mogu prepisati i da telo pamti svaki trenutak pažnje koji mu pokloniš.

Psihologija kaže da je svaka svesna odluka, svaki trenutak samosaosećanja, nova neuronska staza koja te vodi iz kontrole u poverenje.

A iskustvo kaže — to je moguće.

I to ne kada postaneš savršena, već kada postaneš prisutna.

Zato svaki dah pre obroka, svaka čaša vode pre kafe, svaka večera bez telefona — nisu male stvari.

To su tvoja nova poglavlja.

To su poruke tvom telu: „*Tu sam. Slušam te. Verujem ti.*“

Menopauza nije kraj, već novi početak — prostor gde se telo i duša ponovo upoznaju.

U toj tišini, daleko od dijeta i zabrana, rađa se nova forma ženstvenosti: svesna, nežna, mudra i mirna.

Jer kada hraniš sebe pažnjom, telo se leči, a duša diše.

I to je tvoja nova kuhinjska priča.

Ne ona o kontroli, već o povezanosti.

Ne o krivici, već o poverenju.

Ne o manjku, već o životu koji ima ukus — tvoj.

„Znanje je seme promene, ali odluka da ga neguješ — uvek je tvoja.“



O projektu Menopauza.Mind

Menopauza.Mind je holistički prostor posvećen ženama u perimenopauzi, menopauzi i postmenopauzi — mesto razumevanja, znanja i podrške. Nastao je iz potrebe da se o menopauzi govori otvoreno, stručno i sa saosećanjem.

Menopauza nije kraj — ona je **transformacija**.

To je period kada telo, um i identitet prolaze kroz prirodnu reorganizaciju, koja zahteva drugačiju pažnju, informisanost i brigu o sebi.

Cilj Menopauza.Mind zajednice je da ženama pruži:

- **edukaciju** o hormonima, ishrani, snu, stresu i emocionalnim promenama,
- **psihološku podršku** kroz koučing i terapijske pristupe,
- **programe i radionice** koji osnažuju i povezuju žene da preuzmu aktivnu ulogu u svom zdravlju i zadovoljstvu,
- **siguran prostor** u kojem se o telu i emocijama govori bez srama, bez tabua i bez presude.

„Kada žena razume svoje telo, prestaje da se bori protiv njega — i počinje da živi sa njim u savezu.“

Menopauza.Mind je više od projekta — to je pokret.

Pokret ka prisutnosti, ka znanju, ka sebi.

Prati zajednicu: [@menopauza_mind](https://www.instagram.com/menopauza_mind)

Kontakt: menopauza.mind@gmail.com



Autorska prava

© 2025 Stanislava (Staša) Vidović, MSc Psychology

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ovog priručnika ne sme se reprodukovati, distribuirati ili prenositi u bilo kom obliku — elektronski, mehanički, fotokopiranjem, snimanjem ili na drugi način — bez prethodne pismene saglasnosti autorke.

Dozvoljeno je deljenje kratkih citata i referenci uz navođenje izvora:

„Promena kuhinjske priče – vodič za promenu odnosa prema hrani, telu i sebi“

Autorka: Stanislava (Staša) Vidović, psihološkinja, psihoterapeutkinja i kouč

Kontakt: menopauza.mind@gmail.com

Napomena (odricanje od odgovornosti)

Informacije sadržane u ovom e-booku namenjene su isključivo obrazovne i informativne svrhe i ne predstavljaju medicinski savet.

Pre započinjanja bilo kakvog programa vežbanja, ishrane ili wellness rutine, obavezno se konsultuj sa svojim lekarom ili kvalifikovanim zdravstvenim radnikom, naročito ako imaš postojeće zdravstvene probleme.

Sadržaj ovog dokumenta ne može zameniti profesionalni savet, dijagnozu ili lečenje.

Sve odluke koje donosiš na osnovu ovih informacija donosiš samostalno i na sopstvenu odgovornost.