



– en naturlig  
overgangsalder

### TIPS TIL DEG

- Hold soverommet kjølig
- Mosjoner. Du trener kroppen til å kvitte seg med varmen.
- Vær bevisst på ditt kosthold. Hold øye med om det er bestemte matvarer som utløser dine hete – eller svette-tokter.
- Ta eventuelt tilskudd av D-vitamin for å styrke skjelettet og spis fet fisk.
- Begrens inntak av kaffe og alkohol, så kalkinnholdet i skjelettet ditt ikke reduseres unødige.

### CHELLO FORTE

**Anbefalt døgndose:** 1 tablett daglig

Ved særlig behov kan dosering økes til 2 tabletter daglig.



*Chello Forte fås i helsekostbutikker over hele landet og på [www.mezina.com](http://www.mezina.com)*

**MEZINA A/S**  
Engenes  
4865 Åmli  
[www.mezina.com](http://www.mezina.com)



# CHELLO

Til kvinner i overgangsalderen

FORTE



“Jeg merket fort at hetetoktene avtok”



## **DEN NATURLIGE, MEN OFTE UBEHAGELIGE OVERGANGSALDEREN**

Overgangsalderen er en naturlig del av en kvinnes liv, men ofte en vanskelig tid å komme igjennom.

I overgangsalderen slutter eggstokkene å produsere det kvinnelige hormonet østrogen, og som følge av dette stopper menstruasjonen. De fleste har sin siste menstruasjon – også kalt menopausen – når de er mellom 48 og 55 år.

### **Overgangsalderen kan vare i 5 til 10 år**

Overgangsalderen er en glidende prosess som påvirker kroppen i årene både før og etter den siste menstruasjonen. For de fleste varer overgangsalderen i 5 til 10 år. Noen kommer lett gjennom denne perioden mens andre sliter med forandringene som skjer i kroppen.

### **Når søvnen uteblir, uteblir ofte humøret også**

Mange kvinner våkner opp flere ganger i løpet av natten, badende i svette. Faktisk kan de bli så gjennomvåte av svette at de må ut av sengen og skifte både nattøy og sengetøy. Dette påvirker naturligvis søvnen og dermed også velværet dagen etter.

Det er verdt å tenke at en del av humørsvingningene som mange kvinner opplever i overgangsalderen, kanskje i virkeligheten er en naturlig følge av at de ikke har en god nattesøvn. Det er jo et fenomen alle kjenner – får man ikke en god nattesøvn, blir man lett irritert og uopplagt dagen etter.

### **En voksen kvinne – med økt bevissthet**

Ut over de fysiske forandringene opplever de fleste kvinner i overgangsalderen også følelsesmessige reaksjoner på grunn av hormonelle forandringer. Det at menstruasjonen opphører, kan medføre at man gjør seg en rekke nye refleksjoner om sin identitet som kvinne.

## **KVINNER FRA ØSTEN KOMMER LETTERE GJENNOM OVERGANGSALDEREN.**

En av de virksomme ingrediensene i CHELLO Forte stammer fra soyabønnen. Det er velkjent at kvinner fra Østen, hvor soyabønnen er en av de grunnleggende matvarene, kommer seg lettere gjennom overgangsalderen.

Undersøkelser har vist at det kan være stoffer fra soyabønnen som er årsaken til dette. Disse stoffene inngår naturligvis i CHELLO Forte.

## **CHELLO FORTE MOTVIRKER HETE – OG SVETTETOKTER**

Er du kommet i overgangsalderen, så er CHELLO Forte et nytt kosttilskudd som er utviklet spesielt til deg. Produktet er satt sammen med særlig fokus på å motvirke hete – og svettetokter, og dermed begrense de fysiske problemene og ubehaget som kan komme i overgangsalderen.

De naturlige ingrediensene i CHELLO Forte hjelper deg så du unngår ubehagelige hete – og svettetokter. Du har igjen mulighet til å få en god natts søvn så du er frisk og uthvilt dagen etter. Med CHELLO Forte kan du bekymre deg mindre om hete – og svettetokter og for sjenerende svettelukt.

CHELLO Forte er et moderne kosttilskudd med virkestoffer fra blant annet soya og salvie.

Inneholder 40 mg isoflavoner fra soya pr dagsdose.



*CHELLO Forte – kom naturlig gjennom overgangsalderen*