PRESSEMEDDELELSE

PRESSEMEDDELELSE – Kvinder skal ikke kæmpe imod deres krop – de skal forstå den

SenseMyDiet · Undervisning



Kvindekroppen skal ikke behandles på samme måde gennem hele livet, siger læge og direktør i SenseMyDiet Majken Brinkmann. På billedet står hun til højre, mens stifter af kostkonceptet Sense, Suzy Wengel, står til venstre. Til januar lancerer de to kvinder et nyt forløb målrettet kvinder i overgangsalderen. Med i forløbet har de to eksterne eksperter, der sammen med Suzy og Majken skal klæde deltagerne på til at styrke og forstå kvindekroppen midt i livet. Foto: Skovdal Nordic

Hormonelle forandringer, ændret kropssammensætning og nye behov for kost og bevægelse. Kvinders sundhed ændrer sig med alderen, men mange mangler viden om, hvad der sker i kroppen – og hvordan de bedst passer på den. Ifølge læge og direktør i SenseMyDiet, Majken Brinkmann, er der behov for at sætte langt større fokus på kvinders sundhed midt i livet.

Vi taler meget om at leve længere. Men måske bør vi i lige så høj grad tale om, hvordan vi får flere gode og sunde år.

For mange kvinder begynder 40- og 50-årsalderen med en række forandringer, som kan være svære at forstå. Kroppen reagerer anderledes end tidligere, vægten kan ændre sig, søvnen bliver måske dårligere, og energi og overskud kan variere. Samtidig sker der hormonelle forandringer, som kan påvirke både kroppen og den mentale trivsel.

Alligevel er det ikke altid tydeligt for kvinderne selv, hvad der sker, hvorfor det sker, og hvad de konkret kan gøre for at understøtte deres sundhed.

Vi skal blive bedre til at forstå kvindekroppen

Ifølge Majken Brinkmann er det vigtigt, at kvinders sundhed får større opmærksomhed – ikke mindst i årene omkring overgangsalderen.

“Vi taler ofte om de forandringer, kvinder oplever efter 40, som om de bare skal acceptere dem – eller tage sig mere sammen. Men ændringer i hormoner, søvn, fedtfordeling og muskelmasse er reelle biologiske forhold. Vi skal forstå, hvad der sker i kroppen, før vi kan vælge, hvad vi skal gøre anderledes. Kvinder har brug for viden og handlemuligheder, ikke endnu en kur,” siger Majken Brinkmann.

Forandringerne handler ikke alene om hormoner. Med alderen bliver det også relevant at være opmærksom på blandt andet muskelmasse, knoglesundhed, kost, bevægelse og søvn. Det er områder, der spiller sammen og har betydning for både den daglige trivsel og sundheden på længere sigt.

Det handler om mere end vægten

Når kroppen forandrer sig, forsøger mange kvinder måske først at finde tilbage til de vaner og metoder, der tidligere virkede. Men det er ikke nødvendigvis den bedste vej.

Behovene kan have ændret sig, og det kan derfor være nødvendigt at se på både kostens sammensætning, protein og fibre, mæthed, fysisk aktivitet og restitution.

“Et tal på badevægten fortæller ikke, om du har stærke muskler, sunde knogler eller energi til det liv, du gerne vil leve. Særligt midt i livet skal vi interessere os mere for, hvad kroppen kan, og mindre for, hvad den vejer. Protein, styrketræning, bevægelse og søvn handler ikke om at optimere sig selv – men om at bevare sin frihed og funktionsevne,” siger Majken Brinkmann.

Det handler ikke om at stille større krav til kvinder, der allerede har travlt med arbejde, familie og hverdag. Det handler snarere om at give dem viden og redskaber til at træffe gode valg på et oplyst grundlag – og om at forstå, at kroppen ikke nødvendigvis skal behandles på samme måde gennem hele livet.

Viden skal omsættes til handling

Det er netop med udgangspunkt i denne tilgang, at SenseMyDiet i januar 2027 lancerer det nye fireugersforløb *Din krop i forandring*.

Forløbet er målrettet kvinder, der ønsker en større forståelse for kroppens forandringer og inspiration til at understøtte deres sundhed i den nye livsfase.

Gennem fire temaer sættes der fokus på hormoner og kvindesundhed, mad, mæthed og vægt, muskler, knogler og bevægelse samt søvn, stress og mental trivsel.

Læge Majken Brinkmann bidrager med den lægefaglige viden om hormonelle forandringer, symptomer og behandlingsmuligheder, mens ernæringsekspert Suzy Wengel bidrager med konkrete perspektiver på kost og ernæring. Søvnforsker og professor ved KU Birgitte Rahbek Kornum bidrager med viden om søvnens betydning, mens professor i idrætsvidenskab Mette Hansen kaster lys over den bedste måde at træne midt i livet.

Målet er at give kvinderne en bedre forståelse af deres egen krop og gøre det lettere at omsætte viden til realistiske vaner i hverdagen.

“Jeg håber, at kvinder går fra forløbet med mere nysgerrighed på deres krop og mindre frustration over den. Vi skal ikke bruge resten af livet på at forsøge at få den krop tilbage, vi havde som 30-årige. Vi skal give den krop, vi har nu, de bedste betingelser for de næste

mange år. Og det skal være muligt uden at gøre sundhed til endnu en opgave, man skal præstere i," siger Majken Brinkmann.

FAKTA

Om SenseMyDiet SenseMyDiet arbejder med sundhed, kost og vægttab med udgangspunkt i Sense-principperne og en helhedsorienteret tilgang til sundhed og trivsel. For mere information kontakt direktør og læge Majken Brinkmann på tlf.: 40715570 eller mail: majken@sensemydiet.com.

Kontakt

Majken Brinkmann
Direktør
SenseMyDiet
40715570
majken@sensemydiet.com

SenseMyDiet er en dansk sundhedsvirksomhed, der arbejder med vægttab, ernæring og varige livsstilsændringer. Virksomheden står bag en digital platform og app, der bygger på Sense-principperne, udviklet af Suzy Wengel. Med madplaner, opskrifter, faglig viden og et stærkt fællesskab hjælper SenseMyDiet mennesker med at skabe sunde og holdbare vaner i hverdagen. SenseMyDiet arbejder også med at støtte mennesker, der benytter vægttabsmedicin, med fokus på ernæring, måltider og de livsstilsændringer, der er vigtige for et langsigtet sundhedsforløb. Virksomheden kombinerer ernæringsfaglig viden, sundhedsfaglige kompetencer og praktiske redskaber til en sundere hverdag. Læge Majken Brinkmann er direktør i SenseMyDiet.

SenseMyDiet ApS · CVR 40017747 · Online: https://pressemeddelelse.dk/pressemeddelelser/pressemeddelelse-kvinder-skal-ikke-kaempe-imod-deres-krop-de-skal-forstaa-den/

Pressemeddelelsen er udgivet af SenseMyDiet ApS og videreformidlet af Pressemeddelelse.dk. Pressemeddelelse.dk er ikke ansvarlig for indholdet. Spørgsmål til indholdet rettes til afsenderen.