



Om Malin och Move & Heal

Jag stöttar kvinnor som vill känna sig starka, trygga och fulla av energi – även mitt i klimakteriets förändringar.

Med över 20 års erfarenhet som ledare, ekonom och coach har jag sett hur stress och högt tempo kan rubba balansen i livet. Som tidigare elitgymnast vet jag också hur rätt träning, återhämtning och mental styrka kan bygga en kropp och ett sinne som håller – hela livet.

Idag kombinerar jag min bakgrund som civilekonom, hälsopedagog, lic. personlig tränare, Reiki Master, klimakteriecoach och massageterapeut för att ge kvinnor verktyg som fungerar i vardagen.

Move & Heal är mitt koncept för helhet – kropp, sinne och själ. Här möts fysisk träning, återhämtning och mental klarhet, så att prestation och välmående kan gå hand i hand.

Min passion är att hjälpa dig hitta din styrka, din energi och din balans – oavsett var du befinner dig i livet och i klimakteriet.



MOVE & HEAL
Body. Mind. Spirit

Kontakta mig

☎ 076-050 99 69

✉ info@moveheal.se

🌐 www.moveheal.se

Klimakteriet - Din guide till kroppens uppgradering



Kunskap, styrka och humor genom varje fas.

Kroppen förändras – men det är inte slutet på något, det är början på nästa kapitel.

I den här guiden får du fakta, tips och pepp så att du kan förstå vad som händer, ta hand om dig själv och hitta kraften i din egen uppgradering.

En ny fas i livet

Klimakteriet är en naturlig övergång – en ny fas, inte slutet på den förra.

Hormonerna förändras och kroppen ställer om för nästa kapitel. För många börjar resan redan i 40-års åldern och kan pågå i flera år innan mensen helt upphör.

Med kunskap och rätt verktyg kan den här tiden bli en chans till styrka och ny energi..

Vad händer egentligen?

💡 Klimakteriet = hela resan när kroppen ställer om från fertil till icke-fertil.

🕒 Perimenopaus – ”förspelet” – åren då hormonerna börjar svaja. Det kan pågå allt från fyra år till cirka 10 år innan mensen är helt borta.

🌟 Menopaus = när du haft 12 månader utan mens (snittåldern i Sverige runt 51–52 år).

Hormonerna som styr showen

😴 Progesteron – kroppens lugn. Hjälper dig sova och varva ned. Först att minska.

🌸 Östrogen – håller humör, minne, muskler och fettförbränning igång. Börjar sedan svaja.

💪 Testosteron – ger energi, sexlust och styrka. Hänger kvar längst men sjunker sakta.



Vanliga symtom

🔥 Värmevallningar & svettningar

😞 Hjärndimma & minneskrångel

👉 Sömnstörningar

💔 Humörsvängningar

🍷 Ökat sötsug

📏 Viktförändringar

Det är inte du som överreagerar – det är kroppen som skriver om spelreglerna.



Varför kilona smyger sig på

🐢 Lägre östrogen – bromsar ämnesomsättningen och gör att kroppen lagrar mer fett kring midjan.

💤 Sämre sömn – rubbar hungerhormoner vilket ofta ökar sug och aptit.

😞 Stress (kortisol) – när östrogenet sjunker minskar kroppens broms på stresshormonet. Kortisol får blodsockret att stiga och kroppen att spara extra energi, särskilt runt magen.

🌟 Resultatet: kroppen blir mer benägen att lagra energi – även om du inte äter mer än tidigare.

Vad hjälper

Det går att må bra – här är grunderna som gör skillnad varje dag

🧘 Styrketräning – bromsar muskelförlust och ökar fettförbränning.

🥗 Proteinrik, färgglad kost – byggstenar för muskler och hormoner.

🧘 Stresspauser – andning, promenader, skrott.

💊 Medicinsk hjälp – hormonbehandling (HRT) eller lokalt östrogen i samråd med läkare.

💡 Tänk: mer muskler, mindre stress, bättre sömn – och en rejäl dos humor.