

CONSEJOS PARA UN CICLO MENSTRUAL SANO



ALIMENTACIÓN

Evita azúcar, bebidas refrescantes, alcohol, harinas refinadas, bollería industrial y grasas.

ACTIVIDAD FISICA

Mueve el cuerpo y hazlo al aire libre. Las endorfinas y la Vitamina D son fundamentales para reducir el dolor y gestionar estrés y ansiedad.



HABITOS DE SUEÑO

Establecer rutinas de sueño y de descanso, es muy importante para el buen funcionamiento de tu salud Menstrual.

Intenta descansar un mínimo de 8 horas.



LLEVA UN CONTROL

Puede ayudarte llevar un registro de tu ciclo así como de tu flujo, cambios emocionales y físicos. Esto te aportará información sobre tu ovulación, tan necesaria para tu salud.



MANEJO DEL ESTRÉS

Vivimos en un mundo rápido, con poco tiempo para desconectar y centrarnos en nosotras.

Es importante la práctica de Meditación y yoga.

