

6 dicas para dor no período menstrual



Como TER VIDA durante seu período doloroso



COCÔ

Constipação pode te deixar ainda mais lerda

.....



HIDRATAÇÃO

Não tomar água o suficiente pode te dar mais cólicas, inchaço e mais desconforto

.....



EXERCÍCIO

Ficar deitada na cama o dia todo raramente é a solução para melhora dor

.....



CALOR

Banho morno, compressas quentes e garrafas com água quente

.....



SUPORTE

Short/legging compressivas e bermuda modeladora

.....



DORMIR

Pessoas com déficit de sono são mais sensíveis a dor



FATO

Sem dor, cocô diário sem esforço, como uma banana madura e mole

.....

FATO

Manter-se hidratada ajuda seu intestinos a funcionarem sem problemas

.....

FATO

Alongamentos suaves, caminhadas & ioga pode fazer você se sentir melhor e aumentar sua energia

.....

FATO

Calor no abdome ou na região inferior da coluna reduz dor e tensão

.....

FATO

Shots com suporte para o abdome & região inferior ajuda a aliviar cólicas

.....

FATO

Tente dormir pelo menos 8 horas por noite

