

6 wskazówek jak radzić sobie z bólem menstruacyjnym

✘ Jak ŻYĆ w trakcie bolesnej miesiączki ✔

WYPRÓŻNIENIA

Zaparcia mogą sprawić, że będziesz czuła się jeszcze bardziej ociężała

.....



NAWODNIENIE

Zbyt małe spożycie wody może powodować skurcze, wzdęcia i zwiększać dyskomfort

.....



ĆWICZENIA

Leżenie w łóżku cały dzień nie pomaga na ból

.....



CIEPŁO

Ciepłe kąpiele, rozgrzewające podkłady czy butelki z gorącą wodą

.....



WSPARCIE

Uciskowe spodenki/leginsy, dopasowane ubrania

.....



SEN

Ludzie z niedoborem snu mogą być bardziej wrażliwi na bodźce bólowe



FAKT

Bezbolesne codzienne wypróżnienia, bez napięć o konsystencji zgniecionego banana

.....

FAKT

Odpowiednie nawodnienie wpływa na właściwe funkcjonowanie naszego organizmu

.....

FAKT

Delikatne ćwiczenia, spacer i yoga mogą poprawić Twoje samopoczucie i podnieść Twoją energię

.....

FAKT

Ciepłe okłady na podbrzusze albo odcinek lędźwiowy kręgosłupa pomogą zmniejszyć dolegliwości bólowe i napięcie

.....

FAKT

Spodenki które mają wysoki stan i zakrywają pośladki, mogą zmniejszyć odczucia skurczów macicy

.....

FAKT

Spróbuj spać po 8 godzin każdej nocy

