

Adet ağrısı için 6 ipucu



Ağrılı dönemlerinizde HAYAT NASIL YAŞANIR



DIŞKI

Kabızlık sizi daha da halsiz hissettirebilir



HIDRASYON

Yeterince su içmemek krampları, şişkinliği ve rahatsızlığı daha da kötüleştirebilir



EGZERSİZ

Bütün gün yatakta yatmak nadiren ağrıyı azaltır



ISI

Sıcak banyolar, ısıtma yastıkları ve sıcak su şişeleri



DESTEK

Sıkıştırma şortları/taytları ve şekillendirici giysiler



UYKU

Uyku eksikliği olan kişiler ağrıya aşırı duyarlı olabilir



GERÇEK

Ağrısız, ıkmadan olgun, yumuşak bir muz gibi günlük dışkı



GERÇEK

Susuz kalmamak tüm borularınızın sorunsuz çalışmasına yardımcı olur



GERÇEK

Hafif esneme hareketleri, yürüyüş ve yoga kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir ve enerjinizi artırabilir



GERÇEK

Karnınızda veya belinizde ısı, ağrıyı ve gerginliği azaltmaya yardımcı olur



GERÇEK

Göbek ve alt desteği olan şortlar kramplara yardımcı olabilir



GERÇEK

Her gece 8 saat uyumayı hedefleyin

