

MOČ MENSTRUACIJE

✕ Preverjamo 6 pogostih mitov o menstruaciji ✓

MIT

Ne moreš zanositi
v času krvavitve

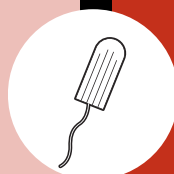


DEJSTVO

V določenih primerih se zanositev
lahko zgodi med krvavitvijo

MIT

Uporaba tamponov
je vedno boleča

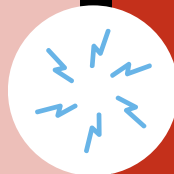


DEJSTVO

Bolečina pri uporabi tamponov se
lahko zmanjša, če pa vztraja, je
lahko opozorilni znak

MIT

Normalno je, da
menstruacija boli



DEJSTVO

Lahko doživljaš zmerno
nelagodje, ampak močna
bolečina ne sme biti spregledana

MIT

Ne smeš telovaditi,
ko krvaviš



DEJSTVO

Vadba lahko pomaga pri bolečih
krvavitvah in prinaša več energije

MIT

Najbolje je, če uporabljaš en
tip menstrualnih produktov



DEJSTVO

Tamponi, vložki, skodelice, diski in
hlačke - spreminjaj in menjaj, naj
služijo tebi

MIT

Krvavitev vsak mesec
mora trajati 5 dni



DEJSTVO

Tvoje telo je unikatno in prav tako
je unikatno tvoj mesečni cikel



@mypelvicfloormuscles

myPFM.com

