

7 DICAS PARA DORES MENSTRUAIS

X Como VIVER A VIDA durante seus períodos dolorosos ✓

COCÔ

A constipação pode fazer você se sentir ainda mais preguiçosa



HIDRATAÇÃO

Não beber água suficiente pode piorar as cólicas, o inchaço e o desconforto



EXERCÍCIO

Ficar deitado na cama o dia todo raramente é a resposta para alívio da dor



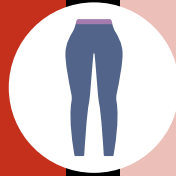
CALOR

Banhos mornos, almofadas térmicas e bolsas de água quente



COMPRESSÃO PERINEAL

Roupas com suporte como leggings e shorts de compressão, ou dispositivos autônomos como o suporte pélvico ou o femme jock



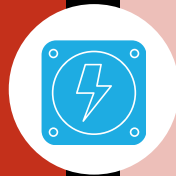
SONO

Pessoas com déficit de sono podem ser hipersensíveis à dor



TENS

Um aparelho de TENS produz uma corrente elétrica suave que reduz a dor em muitas pessoas



FATO

Cocô diariamente sem dor e sem esforço, como uma banana madura e mole

FATO

Manter-se hidratada ajuda a garantir os movimentos do intestino correndo suavemente

FATO

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

FATO

Calor na barriga ou na parte inferior das costas ajuda a reduzir a dor e a tensão

FATO

A compressão perineal ajuda a levantar e dar suporte ao tecido delicado. Pode reduzir a dor e as cólicas para algumas pessoas.

FATO

Procure dormir 8 horas por noite

FATO

Usar a unidade TENS na barriga ou nas costas acalma o sistema nervoso, bem como reduz a tensão muscular e a proteção dolorosa



@mypelvicfloormuscles

myPFM.com

