

Ama tu ciclo menstrual



OPTIMICE LO QUE HACE EN FUNCIÓN DE SU CICLO MENSTRUAL

FUENTE: FLO LIVING

MENSTRUACIÓN

Días 1-5

Invierno - Energía de Luna Nueva
Descanso, tiempo de reflexión, intenciones y establecimiento de objetivos para lo que está por venir

Dieta: concéntrese en reponer lo que pudo haber perdido durante la menstruación

Hierro, vitamina C, zinc

Ejercicio:

Movimiento suave, especialmente si experimenta calambres o dolor

FOLICULAR

Días 5-14

Primavera - Energía lunar encendida
Planear cosas nuevas, emoción, cosas nuevas
Aumento de hormonas - aumento de energía

Dieta: proteínas y verduras, antioxidantes.

Ciclo de semillas: semillas de lino y semillas de calabaza

Ejercicio:

Metabolismo más lento:
entrenamientos de mayor intensidad
Entrenamiento: correr, HIIT u otros ejercicios cardiovasculares
Cuándo: Medio día: su estrógeno será bajo y sus niveles de cortisol serán los adecuados para una explosión de cardio desafiante.

OVULACIÓN

Días 14-16

Verano - Energía de luna llena
Alcanzar el máximo de las hormonas para que suceda la ovulación
Puede tener una disminución del apetito.

Esto es cuando eres magnético, por lo que los eventos sociales son geniales en este momento.

Dieta: proteínas + grasas + vegetales
alimentos ricos en magnesio, ya que los mg tienden a disminuir el día de la ovulación

Ejercicio:

Gran aumento de hormonas y, por lo tanto, de energía, así que úselo para HIIT o ejercicio más intenso

LÚTEA

Días 16-18

Energía de la luna menguante de otoño
Disminuye el estrógeno, la progesterona permanece alta para ayudar con el revestimiento del útero.

Este es el momento de cerrar las cosas, terminar los proyectos, pero también organizar las cosas.

Esta fase incluye tiempo PMS = antojos

Dieta: no restrinja los carbohidratos, asegúrese de consumir carbohidratos de IG bajo, junto con fibra y grasas buenas para ayudar con los antojos de carbohidratos
Las necesidades de calorías aumentan, pero también lo hace el metabolismo, ¡así que está bien comer más!

Ciclo de semillas: girasol y sésamo

Ejercicio:

Transición a yoga restaurativo de baja intensidad

Fatiga más rápido en esta etapa