



Ana Sánchez Blázquez

Redacción E&J



Sincronización con el ciclo menstrual: la mejor manera de mantener tu salud física y mental estable

Las mujeres tenemos que **lidiar con la menstruación desde la preadolescencia hasta aproximadamente los cincuenta años**, es decir, prácticamente toda la vida. Durante el ciclo menstrual, que suele durar unos 28 días, dependiendo de la mujer, pasamos por cuatro etapas distintas que afectan a nuestro estado físico y mental. Por ello, las mujeres, en ocasiones, sufrimos **cambios bruscos de un día para otro** y aunque, es normal que el ciclo nos afecte, la realidad es que **la mayoría de mujeres soportan muchos más síntomas negativos de los que deberían**. Por ello, desde hace un tiempo, investigadores han dado con la sincronización del ciclo o *cycle syncing* en inglés.

¿Qué es la sincronización con el ciclo?

El *cycle syncing* se trata de un método por el que las mujeres nos deberíamos regir durante el ciclo menstrual, **adaptando nuestra actividad física y dieta al mismo**. La mayoría de mujeres desconocen qué les pasa a su cuerpo y mente en cada etapa del ciclo y, sin embargo, esto es vital para **saber qué necesitamos y cómo adaptar nuestro estilo de vida**. Durante los 20-30 días de ciclo atravesamos cuatro fases: la menstrual, la folicular, la ovulación y la lútea o premenstrual. **Cada una de las etapas se asimila a una estación del año**.

(Imagen: Instagram)

Fase menstrual

...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |