



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 ...

SUSCRÍBETE >

para una conversión completa a PDF |