

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

Hipopresivos y Menstruación

HIPOPRESIVOS Y MENSTRUACIÓN

MIRÁ ESTE CARRUSEL 🙌

KBD HIPOPRESIVOS

KBD HIPOPRESIVOS



Podes hacer hipopresivos durante tu periodo menstrual, así como los días previos.



Las prostaglandinas, son las hormonas encargadas de provocar la contracción de la musculatura lisa (el útero tiene este tipo de tejido) e iniciar el período menstrual. A mayor liberación de prostaglandinas, mayor puede ser el dolor asociado.

KBD HIPOPRESIVOS

Los ejercicios hipopresivos generan un masaje visceral, una especie de cariño al útero, ayudándolo a reducir las contracciones necesarias para el vaciado del contenido menstrual.



KBD HIPOPRESIVOS

Ayudan a **disminuir el dolor** de los ciclos menstruales, y colaboran con un correcto vaciado del tejido endometrial. Lo cual es sumamente importante en edad fértil.



El Entrenamiento Hipopresivo es un gran aliado en la regla.

Link to Original article: <https://www.iidca.net/noticias-news/hipopresivos-y-menstruacion?elem=286830>