

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ ЧЕК-ЛИСТ

ПРИЗНАКИ
проявляются
во вторую фазу

СИМПТОМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ В ПМС



- боли внизу живота
- изменение аппетита
- увеличение массы тела
- бессонница
- слабость, утомляемость
- депрессия
- тошнота, рвота, метеоризм
- боль в костях, отеки
- нарушение либидо
- нагрубание молочных желез
- плаксивость, раздражительность

КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?



За день-два до начала цикла включите в рацион молочку: творог, сыр, кашу на молоке.



Травяной чай – ромашка, мята, календула – помогут расслабиться.



Помогут чувствовать себя лучше бананы и рыба.



Острое и жареное оставляем на потом.



Физическая нагрузка умеренная, в удовольствие.



Теплая грелка на низ живота.

С FREEDOM® ТЫ МОЖЕШЬ ВСЕ!



ТАМПОНЫ

без веревочки



РАЗРЕШИ СЕБЕ ВСЕ
ТОГДА, КОГДА ХОЧЕШЬ



ПЛАВАЙ В ЛЮБОМ
КУПАЛЬНИКЕ



БУДЬ СВОБОДНА
В ДВИЖЕНИЯХ



ЛЮБИ СЕБЯ И НИ В ЧЕМ
СЕБЕ НЕ ОТКАЗЫВАЙ