

# Guia do Ciclo

Joana Mouro



**ESMTC**

Escola de Medicina  
Tradicional Chinesa

# AS 4 FASES DO CICLO MENSTRUAL

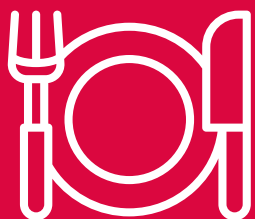
**Menstrual**

**Pós menstrual**

**Ovulatória**

**Pré menstrual**

# FASE MENSTRUAL



Comidas quentes (sopas e guisados).

Alimentos anti-inflamatórios e ricos em magnésio e ferro (linhaça, sementes de abóbora, curcuma, ovos, vegetais de folha verde escura e beterraba).

Chá de camomila, urtiga, folha de framboeseiro, alcaçuz.



Descanso, yoga, pilates e caminhadas.

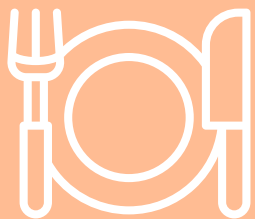


Mergulhe dentro de si.

Semana de introspecção e reflexão.

Limpeza da casa interior!

# FASE PÓS MENSTRUAL



Fibra, ómega 3, vit E, vit B e zinco!

Brócolos, beterraba, vegetais de folha verde escura, cenoura, courgette, alface, abacate, frutos secos, fermentados, germinados e feijões.

Chá de amora, urtiga, bagas Goji.

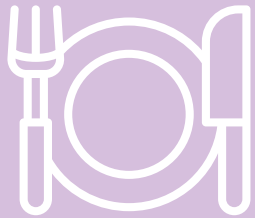


Treinos de força e/ou de resistência de intensidade moderada.



O que é que quer mudar, manter ou adicionar na sua vida?  
Semana para criar um "plano de ataque!"  
+ Foco na carreira.

# FASE OVULATÓRIA



Alimentos para "limpar" o fígado!

Aspargos, espinafres, fermentados como o kimchi, damasco, germinados, frutos vermelhos, spirulina, lentilhas. Infusão de camomila e erva-doce.



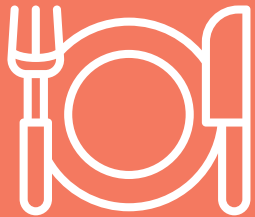
Treinos de alta intensidade.



Mãos à obra!

Semana para dar início ao seu plano de ataque.  
+ Activa profissional e socialmente.

# FASE PRÉ MENSTRUAL



Boas gorduras e magnésio!

Batata-doce, abóbora, cenoura, abacate, sardinha, salmão, linhaça, tâmaras, pêsesgos, ovos, grão-de-bico, nozes.

Chá de gengibre, erva-doce, Vitex.



Caminhadas, yoga, pilates e descanso.



Semana para abrandar!

Encontre a harmonia na nova rotina, deixe o seu corpo e mente adaptarem-se. Seja flexível!

+ Foco nos momentos de lazer e relaxamento.



GUIA ELABORADO POR  
JOANA MOURO