

jogos de baralhos paciencia gratis

O ciclo menstrual feminino é um assunto tabu para discutir que simplesmente mencioná-lo pode fazer com que as pessoas corram o risco de serem ridicularizadas; por isso, muitas vezes, preferimos não falar sobre isso. Mas, imagine se ao menos pudéssemos correr quando nossa menstruação aparece nos momentos mais inconvenientes ou estamos lidando com os sintomas? Mas não, devemos estar preparados com antecedência para a visita mensal dele. Nesse contexto, principalmente, na vida dos atletas, os ciclos menstruais podem ter efeitos profundos nas suas capacidades de desempenho por meio de fadiga, enxaquecas, cãibras, vazamentos e muito mais. E, para piorar, ainda somos obrigados a aparecer e apresentar o melhor de nossas capacidades. Afinal, como nos preparamos para o sucesso quando essa época do mês chega? Neste artigo, explicaremos mais sobre quais itens higiênicos são os mais indicados para práticas esportivas!

1. Copo Menstrual

Embora os coletores menstruais existam desde a década de 1930, eles são recentemente foram destacados nas conversas sobre período menstrual. Mas, por quê? Porque as mulheres estão se tornando mais confortáveis em falar sobre as funções normais de seus corpos. Não hesite para negar que os coletores menstruais têm muitos benefícios. Por exemplo, para começar, eles oferecem muita segurança e proteção contra vazamentos, o que é muito importante para aqueles dias de longas viagens e competições. Você pode usá-los por até 12 horas. Afinal, não causam atrito, coceira, secura ou irritação porque são feitos de silicone de grau médico.

Além disso, também são amigos para a natureza; são ecológicos e reutilizáveis (por favor, podemos dizer sim para isso). Além disso, lembre-se daquele episódio assustador da aula de síndrome do Choque Tóxico? Sim, os coletores têm um risco reduzido dessa síndrome, visto que não absorvem sangue.

Por fim, é importante lembrar que os coletores são ecologicamente corretos e reutilizáveis (por favor, podemos dizer sim para isso). Além disso, coletores podem durar até 10 anos!