

Intimus

Bom dia, ciclo

Eu não aceito
o estigma da
menstruação.

Bom dia, ciclo



- 1 O seu ciclo
- 2 Menstruação
- 3 Fase pós-menstrual
- 4 Ovulação
- 5 Fase lútea
- 6 Ciclo das sementes



Naturalmente cíclicas

O ciclo menstrual é composto por quatro fases. Veja só que coincidência (#sqn): as estações do ano também.

Somos **naturalmente cíclicas**. Em um mês, passamos pela primavera, verão, outono e inverno.



1 A menstruação marca um novo ciclo e o início do **inverno**. O corpo desprende o “velho” (o óvulo não fecundado) para abrir novos espaços.

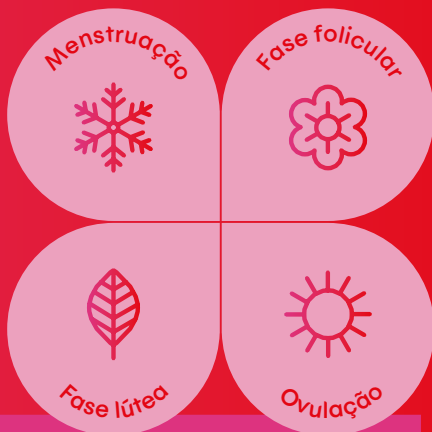
2 A fase folicular é associada à **primavera**: caminhamos para outra floração, um novo período fértil.



3 Então ovulamos. O ciclo está no seu grande momento, brilhando como o **verão**.

- 4 Os dias que antecedem a menstruação são a fase lútea. É fácil entender a relação entre o pré-menstrual e as **folhas caíndo**. Ambos sugerem um momento de recolhimento. Afinal, somos fortes, mas também podemos ser vulneráveis.

5



Ouvir atentamente o que o corpo pede em cada “estação” faz bem. É uma forma natural e positiva de lidar com o próprio ciclo. É empoderamento em forma de autoconhecimento e autocuidado o mês inteiro. Vamos lá?

Ou prefere seguir acreditando que menstruar nos limita? Jamais, né?

Intimus

Por que as pessoas ainda acreditam que menstruar nos limita?

Eu não aceito
o estigma da
menstruação.

Junte-se ao novo ciclo

Hora de olhar pra dentro

7

Com o corpo concentrado em sangrar pra fora o óvulo que não foi fecundado, pode rolar um inchaço, um desconforto ou um cansaço. Os hormônios ligados ao ciclo (estrogênio, progesterona, LH e FSH) estão todos em baixa.

Alimentos com bastante ferro amenizam a fadiga e são importantes para quem tem fluxo intenso. Nesses dias, não economize em **verduras verdes** (como o espinafre) e **peixes**, bom também para aliviar dores, nem no absorvente que mais combina com a sua menstruação – com ou sem abas, cobertura seca ou suave, ultrafino, proteção “power” contra vazamentos...

Pode apostar que Intimus tem uma solução que é a sua cara.

E, se as **cólicas** são seu ponto

#ficaadica



fraco, deixe de lado o feijão e a batata-doce. Pensa só... sua barriga, já inchada, tendo que abrir espaço para gases intestinais!? **Não dá, né?**



Como fazemos no inverno, essa é a hora de olhar para dentro e conservar energia, que não está das mais altas. Trocar as atividades intensas por **uma caminhada** ou uma bela **sessão de ioga** te fará muito bem.



Tempo de frescor



O corpo está trabalhando para maturar um novo óvulo. O estrogênio e a testosterona voltam a subir e a energia e o humor estão virando ~parças~ de novo.

Afinal, é primavera, né, migas?

O corpo está mais afiado para processar carboidratos. Invista nas **frutas secas**, na **aveia**, nas **lentilhas**, **grão-de-bico** e até na **batata-doce** que você deixou de lado dias atrás.

(Você lê “ok para carboidratos” e pensa “se joga na pizza e na batata frita”? Não, né? A ideia é combater os estigmas, não sua saúde!)

E quanto mais a menstruação fica para trás, maior a disposição para as atividades físicas.

Vale lembrar que você pode tudo, inclusive encarar aeróbicos, como **natação**, **corrida** e **body jump**. Com o rendimento nas alturas, dá até pra apostar nos treinos hard de pilates e musculação.

A large, stylized sun with yellow rays and a yellow face is positioned in the upper left corner. The background is a vibrant pink with several concentric, overlapping circles in shades of red and purple. The text is overlaid on this background.

Sol a pino

Ah, o verão!

Nesses dias em que o óvulo viaja até o útero, seguimos com o mood nas alturas.

Exercício que deixa os músculos queimando? Pode vir!

Como a progesterona continua subindo, dê uma força pra ela com o zinco da **carne bovina**, do **frango** e dos **frutos do mar**.

Acalmem-se, vegetarianas: **abacate**, **nozes**, **castanhas**, frutas e legumes com vitamina C (como **abacaxi**, **goiaba**, **brócolis** e **couve**) também são BFF da progesterona.

Mas, mesmo no verão, nem sempre o sol brilha. Seu corpo tem o poder de gerar vida,

e isso não é pouca coisa: a ovulação pode trazer dor abdominal, sensibilidade nos seios e tristeza.

Inclua o sabonete líquido Defesas Naturais no banho relaxante e, no menu, **abóbora, banana e beterraba**: elas atuam no sistema nervoso e ajudam a aliviar a dor. É o milagre do magnésio, que será -a melhor pessoa- durante a TPM.



Respire
fundo e
venha, que
o outono tá
chegando!



Cacau amigo



Sentimentos nem sempre têm a ver com TPM. Você pode ser totalmente “miga-sua-loka o mês inteiro” e, no pré-menstrual, encarnar um Buda. E tá tudo bem.

Mas, se nesse período bater aquela vontade de chocolate, tem explicação científica: a **serotonina** (reguladora do humor e do apetite) está como pipa ao vento. E o corpo sabe que o triptofano e o magnésio do cacau ajudam com a bad e a dor.

Evite frituras e álcool, que sobrecarregam o fígado e não o deixam cuidar do que importa: regular seus hormônios, pra você chegar divando a um novo ciclo.



Um **chocolate amargo**, com bastante cacau, pode deixar sua TPM mais feliz sim. Mas não só: **nozes** e **frutas** também regulam a serotonina. A **aveia**, igualmente docinha, evita a prisão de ventre e a retenção de líquido.

13

Fique segura com o Protetor Diário Intimus com Tecnologia Antibacteriana e não perca de vista que estamos no outono do seu ciclo.

É tempo de se resguardar (você tem um futuro a construir, lembra?).



**#Eu
Sou
Um
Novo
Ciclo**




De grão em grão

As sementes são tão boas pra equilibrar os hormônios femininos que separamos uma página só pra elas. Nós e as fadas sensatas somos adeptas do **ciclo das sementes**, técnica natural para melhorar o humor, reduzir cólicas e a -wtf- acne hormonal.

São ~~quatro sementes~~ **linhaça, semente de abóbora, gergelim e semente de girassol** – que ficam ótimas misturadas no iogurte, na salada ou na sopa.


- ✦ Na **primeira metade do ciclo** (menstruação e fase folicular), quem dá as cartas é o **estrógeno**. Para ele **ficar equilibradinho**, consuma todo dia uma colher de semente de linhaça (triturada) e uma colher de semente de abóbora (sem casca), do jeito que tiver vontade.

- ✦ Começou a ovular? Então entrou na **segunda metade do ciclo**, comandado pela **progesterona**.



Até a menstruação descer, coma diariamente uma colher de gergelim e uma de semente de girassol (sem casca).

- ✦ Muitas dessas sementes estão nessas duas granolas que a Intimus oferece especialmente pra você se cuidar o mês inteiro, em todas as fases do seu ciclo menstrual.



Além de regular o ciclo, as sementes te deixam superbem nutrida e preparada pra ser tudo o que as mulheres que vieram antes de você sonharam. E muito mais. Afinal, **#EuSouUmNovoCiclo**.



Intimus