



SALUT | | Actualitzat el 15/01/2021 a les 08:40

5 propòsits menstruals que et poden ajudar durant el 2021

[inicicentrareport]Durant molts anys la menstruació ha estat un gran tabú i ho segueix sent per a moltes persones arreu del món. Per sort poc a poc anem coneixent millor com funciona la ciclicitat de les persones menstruants i apareixen noves formes de viure-ho!

La copa menstrual ha estat una gran revolució per a moltes persones! No haver de consumir tampons i compreses i viure la menstruació de forma més natural. Però viure la regla amb consciència va molt més enllà, és entendre i cuidar el nostre cos i els canvis que va experimentant.

Així doncs el compte d'instagram @ilovecyclo ens comparteix uns quants Propòsits Menstruals per aquest 2021 que pensem que són molt positius! T'hi sumes?

- 1. Conèixer millor els meus cicles**
- 2. Tenir un diari menstrual on poder anotar els canvis que anem experimentant**
- 3. Educació menstrual, aprendre sobre com funciona**
- 4. Utilitzar la copa menstrual i altres mètodes sostenibles**
- 5. Viure una menstruació positiva**

[View this post on Instagram](#)



A post shared by CYCLO Menstruació Sostenible (@ilovecyclo)

[ficentrareport]