



SALUT | Redacció | Actualitzat el 22/03/2023 a les 06:00

Com cuidar l'alimentació durant els dies de regla

[inicentrareport]La menstruació provoca canvis en el nostre cos i **l'alimentació juga un paper molt important** en relació amb com ens sentim a les diferents fases.

Segons un estudi d'*Intimina*, **prop d'un 70% de les dones no cuiden la seva alimentació en els dies previs a la regla i tampoc durant els dies de sagnat**. Però, des de *Women's Health*, alerten de la importància de cuidar el que es menja durant el període.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]