

O CICLO MENSTRUAL

O ciclo menstrual é dividido em três fases principais: fase folicular, fase ovulatória e fase lútea. Ainda, o ciclo menstrual pode influenciar significativamente o treino e a dieta de uma mulher.

Fase Folicular: O aumento gradual do estrogênio pode melhorar o humor e a energia.

Duração: Inicia no primeiro dia da menstruação e dura cerca de 12 a 14 dias.

Processo: O hormônio folículo-estimulante (FSH) estimula o crescimento dos folículos nos ovários, aumentando os níveis de estrogênio e preparando o útero para uma possível gravidez.

Treino: É ideal para exercícios intensos, como treinos de resistência e força, devido ao aumento de estrogênio que melhora a tolerância à dor e a força muscular.

Dieta: Consuma alimentos ricos em ferro e cálcio, como folhas verdes e laticínios, para combater a fadiga e melhorar o humor.

Fase Ovulatória: Com picos hormonais, há um aumento na sensação de bem-estar e libido.

Duração: Ocorre por volta do 14º dia do ciclo e durando de 16 a 32 horas, durante a qual o óvulo é liberado.

Processo: O hormônio luteinizante (LH) provoca a liberação do óvulo maduro do ovário. Este é o período mais fértil do ciclo e mais curto.

Treino: A energia atinge o pico, favorecendo exercícios de alta intensidade, mas cuidado com o risco de lesões.

Dieta: Priorize alimentos anti-inflamatórios e antioxidantes, como frutas cítricas e frutos do mar.

Fase Lútea: A progesterona elevada pode levar a sintomas de TPM, como irritabilidade e tristeza.

Duração: Aproximadamente 14 dias após a ovulação.

Processo: O corpo lúteo forma-se e produz progesterona, preparando o útero para a implantação de um embrião. Se não houver fecundação, os níveis hormonais caem, levando à menstruação.

Treino: Opte por treinos leves para ajudar na produção de serotonina e aliviar sintomas da TPM.

Dieta: Aumente o consumo de magnésio e triptofano, presentes no abacate e chocolate amargo, para regular o humor. Evite alimentos gordurosos e álcool.