

# 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.

