

IIDCA - Noticias

<https://www.iidca.net/>

## Hipopresivos y Menstruación

# HIPOPRESIVOS Y MENSTRUACIÓN

MIRÁ ESTE CARRUSEL 👉

KBD HIPOPRESIVOS

KBD HIPOPRESIVOS



Podes hacer hipopresivos durante tu periodo menstrual, así como los días previos.



**Las prostaglandinas,** son las hormonas encargadas de provocar la contracción de la musculatura lisa (el útero tiene este tipo de tejido) e iniciar el período menstrual. A mayor liberación de prostaglandinas, mayor puede ser el dolor asociado.

KBD HIPOPRESIVOS

**Los ejercicios hipopresivos generan un masaje visceral, una especie de cariño al útero, ayudándolo a reducir las contracciones necesarias para el vaciado del contenido menstrual.**



KBD HIPOPRESIVOS

Ayudan a **disminuir el dolor** de los ciclos menstruales, y colaboran con un correcto vaciado del tejido endometrial. Lo cual es sumamente importante en edad fértil.



El Entrenamiento Hipopresivo es un gran aliado en la regla.

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/hipopresivos-y-menstruacion?elem=286830>