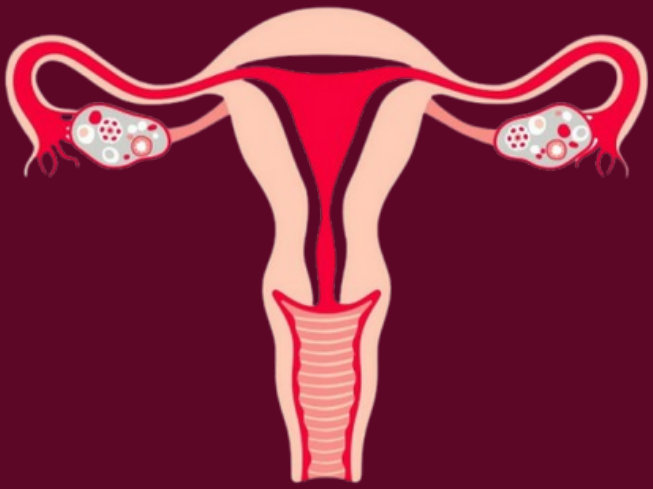
CICLOS FEMININOS



DEPERTE O PODER DA SUAS FASES E POTENCIALIZE SUAS AÇÕES A CADA CICLO.

guia prático

Fases Ciclo Menstrual

Você sabia que o seu ciclo menstrual pode ser o maior aliado nas suas decisões diárias?

Folicular



Ovulação



Lútea



Menstrual





Ciclo Menstrual

Vamos brincar de ciclo menstrual! Este é um jogo de muitas mudanças que servem para preparar o corpo para a gravidez. Ele dura 28 dias e é dividida em quatro fases. Vamos lá?!



Inicio
Día 1

días 1 ao 7

O últero sangra porque não há uma gravidez

menstruação

Passa para fase 2

Aumenta Hormona Folículo Estimulante e o ovario desenvolve óvulos.

fase folicular

Aumenta o estrógeno

días 8 ao 13

Passa para fase 3

día 14

Aumenta la hormona luteinizante (LH) que causa a ovulacão

ovulacão

Baixa de estrogênio e progesterona

Se não concibe, o óvulo se perde

días 15 ao 28

O óvulo avança e aumenta o estrogênio a progesterona

fase lútea

Fin
Día 28



Fuentes:
"Tu ciclo menstrual"
Oficina Para la Salud de la Mujer
"¿Qué es el ciclo menstrual?"
Sexualidad Informada

Obrigada por jogar!
Este jogo acontece uma vez ao mês e dura, em média, 28 dias. Assim você vai aprender a amá-lo.

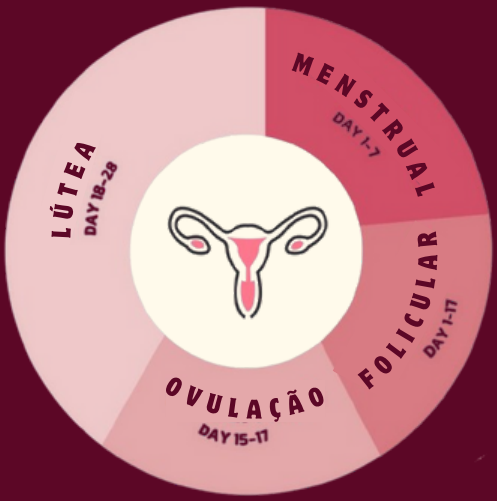
Ciclo

Trópico de Vênus

DESPERTE A FORÇA DA NATUREZA DE CADA FASE QUE HABITA EM VOCÊ

O corpo da mulher, assim como a lua, passa por quatro fases poderosas e cada uma delas traz um potencial único para escolhas, mudanças e ações.

O segredo está em entender como seu corpo e sua mente funcionam em cada fase e como você pode potencializar suas decisões e atividades para viver de forma mais alinhada, criativa e produtiva em cada momento do ciclo.





1. FASE FOLICULAR

PRÉ-OVULAÇÃO

MOMENTO DE EXPANSÃO E AÇÃO

A Lua Crescente traz a energia da primavera: um momento de florescer e colocar em prática tudo o que você planejou. Seus hormônios sobem, você se sente criativa, focada e pronta para agir.

É a fase do crescimento e da expansão. Aproveite para dar o primeiro passo rumo aos seus objetivos. O futuro está em suas mãos, e você está pronta para brilhar.

CONSUMO E PRODUTOS:

- **Alimentos energizantes: Priorize proteínas magras, grãos integrais e frutas frescas para dar mais energia ao corpo.**
- **Suplementos naturais: Vitaminas do complexo B e magnésio podem ajudar a manter os níveis de energia elevados.**
- **Produtos de beleza e cuidados pessoais: Utilize produtos de cuidados com a pele e cabelo que promovam vitalidade, como cremes hidratantes e óleos naturais.**



2. FASE OVULATÓRIA

OVULAÇÃO

REALIZAÇÃO E CRIATIVIDADE

Você atingiu o auge da sua energia. A Lua Cheia desperta sua força, criatividade e confiança. Este é o momento de realizar e conquistar. Sua libido está alta e sua autoconfiança, irresistível.

Aproveite para colocar tudo em prática e fluir com o que deseja. Brilhe intensamente, pois você está no seu auge.

CONSUMO E PRODUTOS:

- **Alimentos ricos em antioxidantes: vegetais frescos, frutas e alimentos ricos em ômega 3 para suportar a energia e manter a pele radiante.**
- **Suplementos como vitamina D e probióticos podem ajudar a equilibrar as emoções e aumentar a disposição.**
- **Produtos de cuidados e maquiagem: Aproveite o brilho natural da sua pele e adote produtos que destacam sua confiança, como maquiagens vibrantes e perfumes envolventes.**
- **Roupas de cores quentes, sexy shop....**



3. FASE LÚTEA

PRÉ-MENSTRUAÇÃO

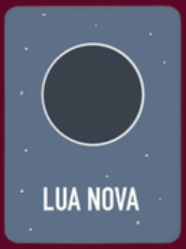
REVISÃO E AUTOCUIDADO

A Lua Minguante traz a energia do outono, um convite para liberar o que não serve mais e fazer uma revisão poderosa. É hora de soltar o que não serve mais e cuidar de si mesma.

Aproveite esse tempo de autocuidado para emergir mais forte, renovada e pronta para um novo começo.

CONSUMO E PRODUTOS:

- **Alimentos reconfortantes e de fácil digestão: chás quentes e refeições mais leves. Evite excessos de sal e açúcar.**
- **Suplementos para aliviar a TPM: óleo de prímula ou magnésio para reduzir os sintomas da TPM.**
- **Produtos relaxantes: óleos essenciais de camomila, ou faça uso de tratamentos calmantes para a pele e banhos de imersão.**



4. FASE MENSTRUAL

MENSTRUAÇÃO

RECOLHIMENTO E PLANEJAMENTO

Seu corpo pede descanso, e os hormônios estão baixos. É o momento perfeito para renovar-se, conectando-se profundamente com seu corpo e emoções. Reflita sobre o que deseja para o próximo ciclo e redefina suas metas.

Aproveite para se cuidar. A transformação começa agora. Respire e confie no poder que você carrega.

CONSUMO E PRODUTOS:

- **Alimentos leves e nutritivos: sopas e caldos. Evite alimentos processados.**
- **Suplementos de reposição de ferro: Devido à perda de sangue, é importante repor os níveis de ferro.**
- **Produtos de conforto e bem-estar: Use roupas confortáveis, e considere produtos como óleos essenciais para relaxamento, como lavanda, para momentos de descanso.**

Em vez de lutar contra seus ritmos naturais, com a Trópico de Vênus você aprende a se sincronizar com eles para transformar cada fase em uma oportunidade de autodescoberta e empoderamento pessoal.

Descubra como você pode usar o poder de cada fase para viver com mais equilíbrio, confiança e energia.

QUER SABER MAIS E APROVEITAR TODO O POTENCIAL DO SEU CICLO?

CLIQUE AQUI

VENHA CONFERIR OS PRODUTOS DA TRÓPICOS DE VÊNUS

E descubra como transformar sua jornada feminina DE FORMA PODEROSA!