

КАК ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ВОССТАНОВИТЬ ЦИКЛ, ЕСЛИ ПРОИЗОШЛА ЗАДЕРЖКА МЕСЯЧНЫХ ИЗ-ЗА СТРЕССА?



ОТДЫХ

Найдите способы релаксации (ванна, прогулки)



СОН

Спите регулярно минимум 7–9 часов



РЕЖИМ ДНЯ

Придерживайтесь стабильного графика работа — отдых



ПИТАНИЕ

Употребляйте полезные продукты, избегайте «жёстких» диет.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Занимайтесь спортом (танцы, йога, ходьба)



ОСОЗНАННОСТЬ

Практикуйте дыхательные упражнения и медитацию

ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ НАРУШЕНИЯХ ОБЯЗАТЕЛЬНО
ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ ДЛЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ
И НАЗНАЧЕНИЯ ЛЕЧЕНИЯ!