



# L'exercici que has de fer segons la fase del cicle menstrual en la que et trobes

[inicentrareport]Les hormones femenines fluctuen durant el cicle menstrual i tant les emocions com la capacitat de perdre grassa i guanyar múscul es veuen afectades. Per aquest motiu és important **escollir l'exercici que faràs tenint en compte la fase en què et trobes**. D'aquesta manera, aconseguiràs mantenir l'equilibri tant a nivell físic com mental-emocional.

L'entrenadora Maria Rossich explica al seu llibre "Somos cíclicas" que les dones varien metabòlicament de manera cíclica. Això significa que les capacitats de rendiment i les necessitats de l'entrenament canvien segons la fase hormonal en què es troben. **Rossich parla de quatre fases:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[facentrareport]