



# Coses que pots fer per alleujar la síndrome premenstrual

[inicentrareport]No totes les persones que menstruen pateixen la Síndrome Premenstrual (PMS), però sí que la majoria d'elles experimenten alguns dels símptomes. A continuació **et compartim alguns consells per no deixar que t'afectin en el teu dia a dia:**

```
[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]

[ficentrareport]