



Què és i com funciona el 'cycle syncing'? Els tips per seguir aquesta pràctica

En els últims anys, el concepte de **cycle syncing** ha anat guanyant popularitat, especialment entre les dones que busquen optimitzar la seva salut i benestar adaptant-se a les diferents fases del seu cicle menstrual. Però, què és exactament aquesta pràctica i per què està despertant tant interès?

Aquesta pràctica, coneguda també com a "**sincronització menstrual**", es basa en la idea **d'ajustar els hàbits de vida, com la dieta, l'exercici i les activitats quotidianes, en funció de les fluctuacions hormonals que es produeixen al llarg del cicle menstrual**. Aquest procés, que habitualment dura uns 28 dies, es divideix en quatre fases: la menstrual, la fol·licular, l'ovulatòria i la lútea. Cada fase presenta canvis hormonals que poden influir en el nivell d'energia, l'estat d'ànim i les capacitats físiques i mentals.

La ciència encara no és clara al respecte, però aquesta tendència pot ajudar a fer que més persones que menstruïn entenguin el seu cos o que adaptin les seves rutines de manera més conscient i personalitzada.

Com començar amb el 'cycle syncing'?

Fase menstrual (dies 1-5): És el moment en què el cos es troba amb menys energia a causa de la baixada dels nivells d'hormones com l'estrógen i la progesterona. Durant aquesta fase, es recomana optar per activitats més relaxades com el ioga o el descans actiu, així com una dieta rica en nutrients per ajudar el cos a recuperar-se.

Fase fol·licular (dies 6-14): Després del període, els nivells d'estrógen augmenten, incrementant l'energia i la motivació. Aquesta és una fase ideal per establir nous projectes, fer exercici d'alta intensitat i menjar aliments rics en proteïnes i greixos saludables.

Fase ovulatòria (dies 15-17): L'ovulació marca el pic d'energia, i és un moment clau per activitats socials o competicions físiques. El cos es troba en la seva millor forma per esforços intensos, i la dieta pot ser equilibrada amb verdures, proteïnes i àcids grassos omega-3.

Fase luterà (dies 18-28): A mesura que els nivells de progesterona augmenten, el cos comença a preparar-se per a la menstruació. La fatiga i l'estrès poden aparèixer amb més facilitat, per la qual cosa es recomana baixar el ritme i incorporar activitats més relaxades i una dieta rica en aliments reconfortants com carbohidrats complexos i magnesi.