



TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL (TPM)

A TPM está frequentemente associada à Dominância Estrogénica: um desequilíbrio entre os níveis de estrogénio e de progesterona. Fatores como o stress, a má alimentação, o consumo de álcool e os disruptores endócrinos agravam estes sintomas.

SINTOMAS COMUNS:

- Irritabilidade, ansiedade e oscilações de humor
- Retenção de líquidos e inchaço
- Dor e sensibilidade mamária (mastalgia)
- Compulsão por doces e fadiga

LIVRE-SE DO DESCONFORTO MENSAL E RECUPERE O SEU EQUILÍBRIO.