



TENSIÓN PRE-MENSTRUAL

El síndrome premenstrual (SPM) se asocia frecuentemente con la dominancia estrogénica: un desequilibrio entre los niveles de estrógeno y progesterona. Factores como el estrés, una mala alimentación, el consumo de alcohol y los disruptores endocrinos agravan estos síntomas.

SÍNTOMAS COMUNES:

- Irritabilidad, ansiedad y cambios de humor
- Retención de líquidos e hinchazón
- Dolor y sensibilidad mamaria (mastalgia)
- Ansiedad por los dulces y fatiga

**DESHAZTE DE LAS
MOLESTIAS MENSUALES Y
RECUPERA TU EQUILIBRIO.**