



# VITOR MORENO

## SE VOCÊ TEM CICLO MENSTRUAL É IMPORTANTE SABER:



- Se você é mulher e possui ciclo menstrual, é importante saber que o ciclo menstrual é um processo natural que ocorre no corpo de mulheres em idade fértil, caracterizado por mudanças hormonais e fisiológicas. Essas mudanças podem afetar várias áreas da vida das mulheres de diferentes formas, incluindo o desempenho físico e os treinos de musculação.
- Durante o ciclo menstrual, os níveis de estrogênio e progesterona flutuam. Esses hormônios podem influenciar a energia, a força muscular, a recuperação e a sensibilidade à dor. Algumas mulheres podem notar que seu desempenho físico varia ao longo das fases do ciclo menstrual.
- Visto isso, existem diferentes fases do ciclo menstrual, como a fase folicular, a fase ovulatória e a fase lútea. Cada uma dessas fases pode apresentar um impacto diferente na capacidade de treinamento e recuperação das mulheres.



# VITOR MORENO

SE VOCÊ TEM CICLO MENSTRUAL É  
IMPORTANTE SABER:



- **MENSTRUACÃO:** Níveis baixos de progesterona e estrogênio podem causar falta de motivação e menos energia.
  - ✓ Pegar pesos mais leves/ mudar a intensidade/ adicionar cardio leve pós treino, realizar alongamentos e mobilidade.
  
- **FASE FOLICULAR:** O estrogênio começa a subir, ocorre um leve aumento na energia e disposição.
  - ✓ Aumentar a intensidade das cargas e realizar cardio por pelo menos 20 minutos por dia durante esse período do ciclo.
  
- **OVULAÇÃO:** Pico de testosterona, super aumento de força e energia.
  - ✓ Progressão nas cargas, treino forte e metabólico (muita carga e muita repetição). É nessa fase em que devemos nos dedicar ao máximo no treino.
  
- **FASE LÚTEA:** Progesterona começa a subir e a energia começa a cair/ sintomas da TPM podem começar a aparecer.
  - ✓ Começar a dosar a intensidade, trabalhar em mobilidade e alongamento, trabalhar core e trabalhar a mente pra não matar ninguém.

- É importante lembrar que quando se trata de ciclo menstrual, nem tudo é uma regra. Cada uma reage de uma maneira, e isso se aplica na maioria dos casos, mas não em todos.
- Visto isso, esse é um informativo para entendermos que nem sempre estamos bem para treinar, e que o treino pesado e que deu muito “pump” que você realizou na semana passada, pode não se aplicar para essa semana ou a próxima. Entendendo isso, você e eu vamos trabalhar juntos para alcançar o seu objetivo da melhor forma possível.