

KUUKAUTISET JA URHEILU

Urheilijan muistilista

**Kirjaa tuntemuksia
kierron eri vaiheissa.**



**Seuraa kuukautisiin
liittyviä oireita ja
niiden vaikutusta
suorituskykyyn.**



**Keskustele lääkärin
kanssa, mikäli
hormonaalisen
ehkäisyvalmisteen
käytölle on tarve.**



**Halutessasi kerro
valmentajalle
kuukautisistasi**

- alkamisikä
- edellisen vuodon ajankohta
- vuodon kesto
- hormonaalisten
valmisteiden käyttö.

**Hakeudu lääkäriin, mikäli jokin
kuukautisiin liittyen huolettaa.**

