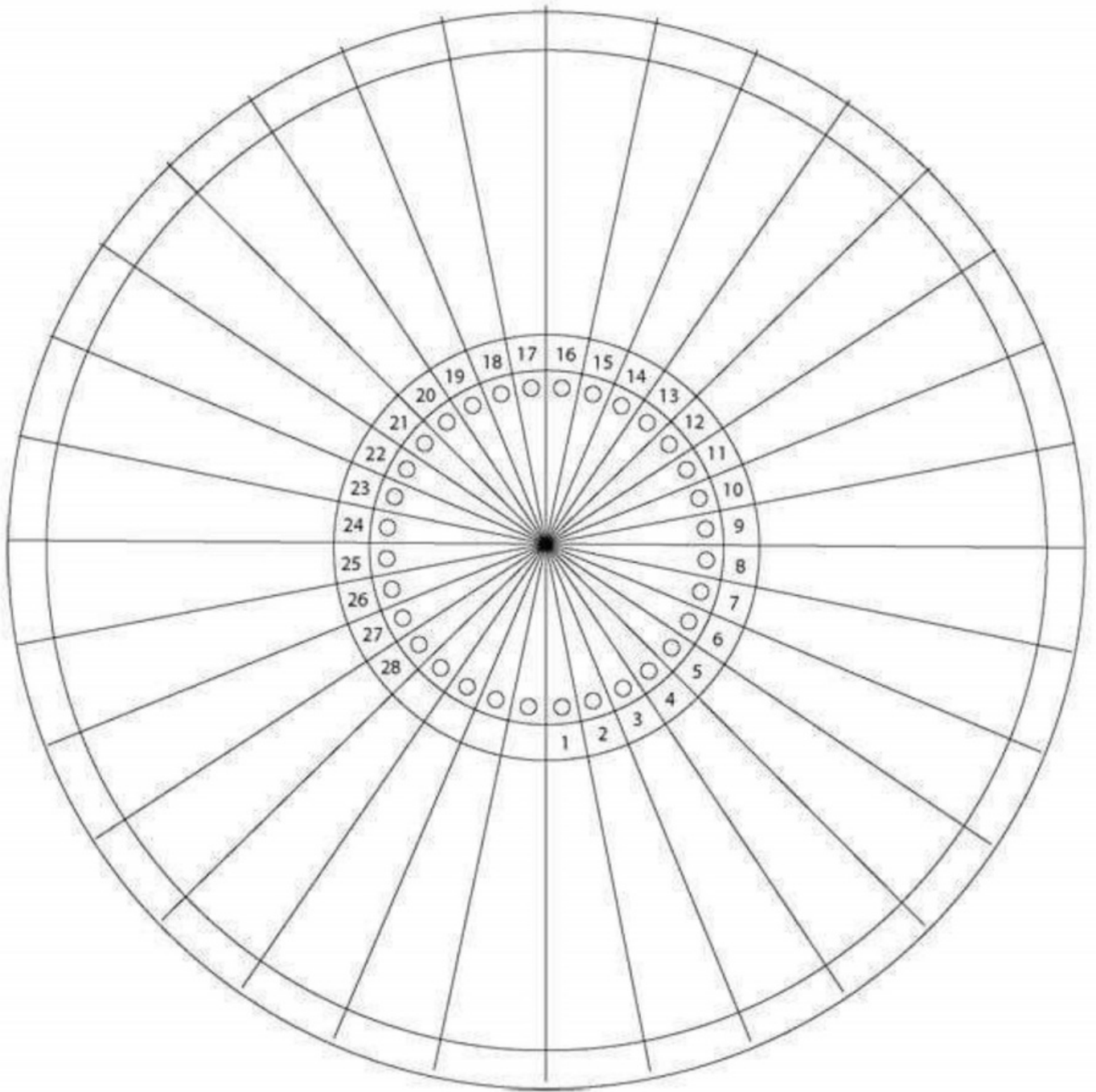
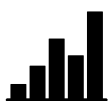


Diagrama Menstrual



Divide el círculo según los días que dure tu ciclo menstrual cada mes. Recuerda que el día 1 del ciclo es tu primer día de menstruación.

En este diagrama puedes anotar las referencias de más abajo o lo que quieras!!



Nivel de energía



cantidad de sangrado o tipo de flujo



Humor



Actividad sexual



Antojos



Horas de sueño