

La autoestima es memoria y olvido  
de lo que hemos sido y de quien hemos sido  
Marcela Lagarde



Psicóloga y Psicoterapeuta  
Especializada en Salud  
y Ciclo Menstrual

Sígueme en  

@beatrizcobopsicologa

 627 28 16 59



*CiclicaMente*

[www.ciclicamente.es](http://www.ciclicamente.es)



# Calendario Menstrual y Lunar 2021



L	28	25	22	22	19	17	14	12	9	6	4	1 NOV	29	27				
M	29	26	23	23	20		18	15	13	10	7	●	5	2	30	28		
Mi	30		27	24	24	21		19		16	14	11	8	6	●	3	1 DIC	29
J	31	28		25	25	22	20	17	15	12	9	7	4	●	2	30		
V	1 ENE	29	26	26	23	21	18		16	13	10	8	5	3	31			
S	2	30	27		27	24	22	19	17		14	11	9	6	4	●	1	
D	3	31	28		28		25	23	20	18	15		12	10	7	5	2	●
L	4	1 FEB	1 MAR	29	26	24	21	19	16	13		11	8	6	3			
M	5	2	2	30	27		25	22	20	17	14	12	9	7	4			
Mi	6		3	3	31	28	26	23	21	18	15	13	10	●	8	5		
J	7	4		4	1 ABR	29	27	24		22	19	16	14	11		9	6	
V	8	5	5	2	30	28	25	23	20	17	15	12	10	7				
S	9	6	6		3	1 MAY	29	26	24		21	18	16	13	11		8	
D	10	7	7	4		2	30	27	25	22		19	17	14	12	9		
L	11	8	8	5	3		31	28	26	23	20	18	15	13	10			
M	12	9	9	6	4	1 JUN	29	27	24	21		19	16	14	11			
Mi	13	●	10	10	7	5	2		30	28	25	22	20		17	15	12	
J	14	11	●	11	8	6	3	1 JUL		29	26	23	21	18	16	13		
V	15	12	12	9	7	4	2	30	27	24	22	19		17	14			
S	16	13	13	●	10	8	5	3	31		28	25	23	20	18	15		
D	17	14	14	11	9	6	4	1 AGO	29	26	24	21	19		16			
L	18	15	15	12	●	10	7	5	2	30		27	25	22	20	17		
M	19	16	16	13	11	●	8	6	3	31	28	26	23	21	18			
Mi	20		17	17	14	12	9	7	4	1 SEP	29		27	24	22	19		
J	21	18	18	15	13	10	●	8	5	2	30	28		25	23	20		
V	22	19		19	16	14	11	9	6	3	1 OCT	29	26	24	21			
S	23	20	20	17	15	12	10	●	7	4	2	30	27		25	22		
D	24	21	21		18	16	13	11	8	●	5	3	31	28	26	23		