

*Nuestro cuerpo se autorregula  
si incorporamos una mirada  
consciente y amable  
de cada vivencia cíclica*

**Beatriz Cobo Blanco**

Psicóloga y Psicoterapeuta  
Especializada en Salud  
y Ciclo Menstrual

*CiclicaMente*

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



@beatrizcobopsicologa



627 28 16 59



# Calendario Menstrual y Lunar 2024

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

# Calendario Menstrual y Lunar 2024

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