

Mes: _____ / Año: _____

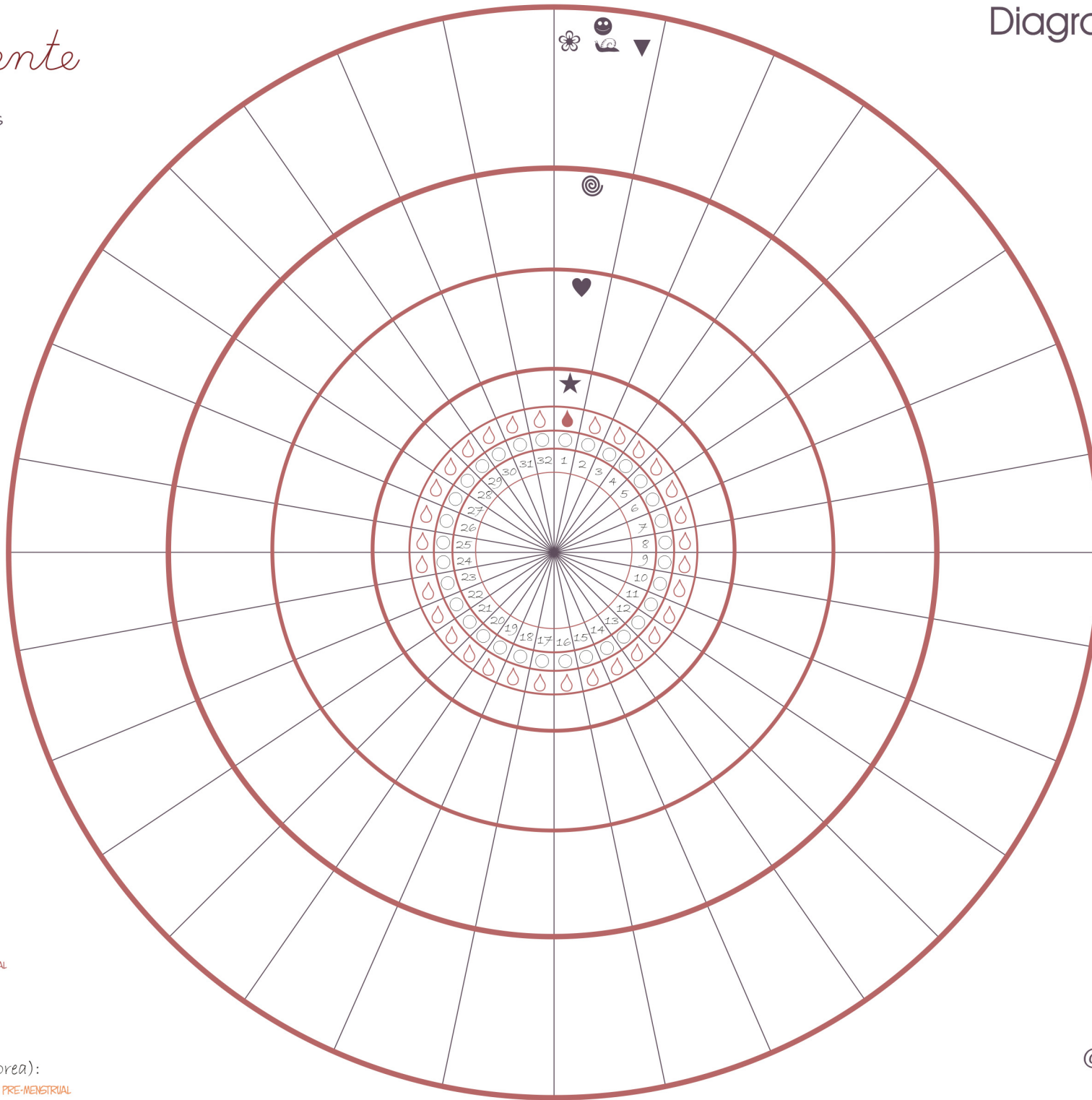
- ANOTA LA FECHA EN LAS CASILLAS CENTRALES

- COMIENZA EL DIAGRAMA EN LA CASILLA 1ª :

PRIMER DÍA DE SANGRADO MENSTRUAL ABUNDANTE

○ COLOREA LAS 4 FASES DE LA LUNA:

- NUEVA
- ◐ CRESCIENTE
- LLENA
- ◑ MENGUANTE



FLUJOS:
 MENSTRUACIÓN
 MOCO FÉRTIL / INFÉRTIL Ó SECO

DESEO Y ACTIVIDAD SEXUAL

ENERGÍA VITAL ✨
 ACTIVIDAD...
 SALUD, AUTOCUIDADO
 SUEÑO, CANSANCIO...
 HAMBRE, NUTRICIÓN...

¿CÓMO ME SIENTO?
 NIVEL EMOCIONAL | CORPORAL | MENTAL | RELACIONAL
 APERTURA
 MUNDO INTERIOR
 AVISOS DEL CUERPO
 (Malestares, dolencias ó molestias físicas)

★ FASES DEL CICLO MENSTRUAL (colorea):
 MENSTRUAL | PRE-OVULATORIA | OVULATORIA | PRE-MENSTRUAL

