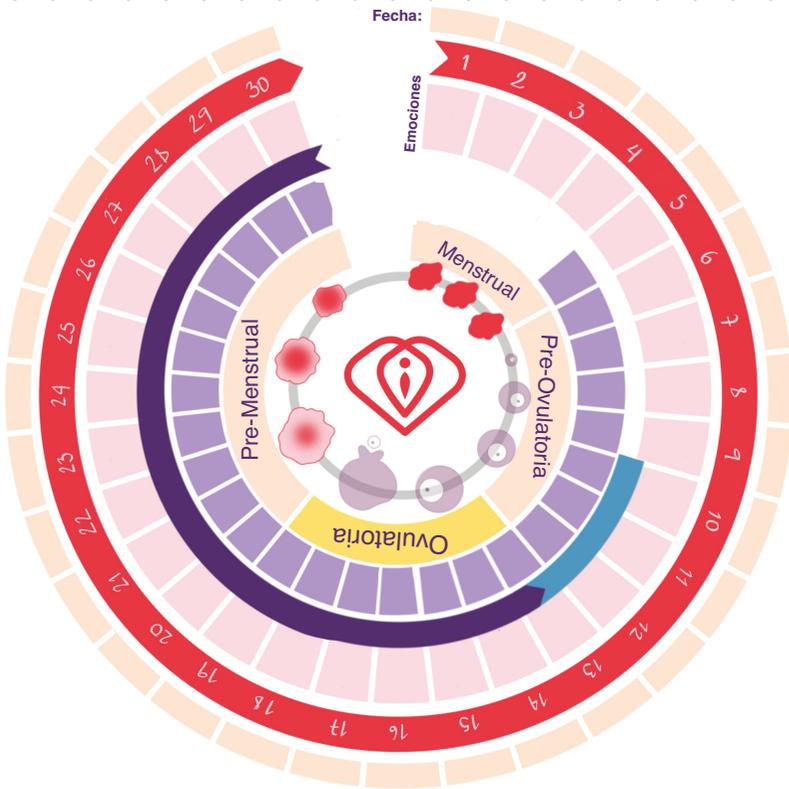


Ciclo #: \_\_\_\_\_

Inició: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Fin: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Duración: \_\_\_\_\_

1 Lleva un registro diario de tus emociones:

y flujo vaginal:



2 Evalúa tus emociones, anota y prográmate en el planeador semanal. Guíate con la siguiente gráfica:



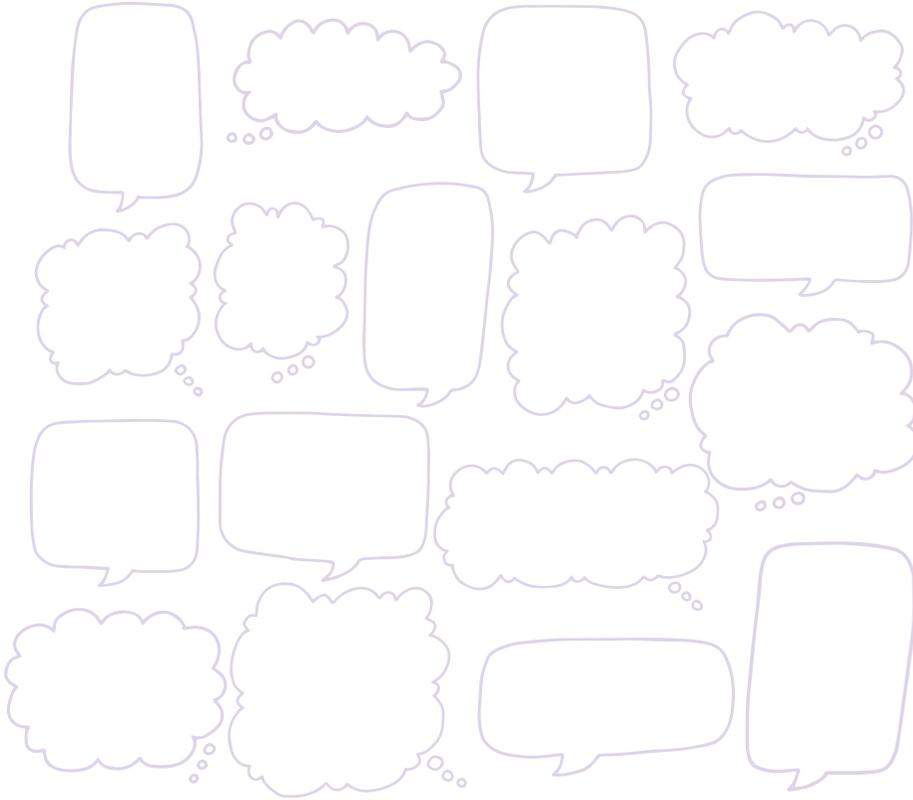
3 El baile hormonal de tu cuerpo a lo largo del ciclo menstrual hace que no todos los días te sientas igual: hay días en los que sientes mucha hambre, algunos te notas más hinchada, la tristeza te invade unos días y otros te sientes súper activa...

Una alimentación adecuada le da a tu cuerpo lo que realmente necesita en cada una de las fase del ciclo.

	Necesitas	Evita
<b>Menstrual</b> Durante esta fase, tu progesterona y temperatura corporal disminuyen drásticamente. Es posible que te sientas triste, cansada o con dolor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nueces</li> <li>- Pescado</li> <li>- Pepino</li> <li>- Piña</li> <li>- Verdura de hoja verde</li> <li>- Naranja</li> <li>- Huevo</li> <li>- Jengibre</li> <li>- Aguacate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carnes rojas</li> <li>- Embutidos</li> <li>- Café</li> <li>- Fritos</li> <li>- Sal</li> </ul>
<b>Pre-ovulatoria</b> Tú estrógeno aumenta y te hace más activa y menos sensible, se ralentiza la quema de grasa. Es el momento perfecto para hacer dieta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Tomillo</li> <li>- Aceite de oliva</li> <li>- Brócoli</li> <li>- Durazno</li> <li>- Fresas</li> <li>- Pasta</li> <li>- Arroz</li> <li>- Olivas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Azúcar</li> <li>- Sal</li> <li>- Alimentos refinados</li> </ul>
<b>Ovulatoria</b> Baja el consumo de carbohidratos. Por suerte, en esta etapa tienes menos apetito porque el cuerpo está enfocado en fecundar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Semillas de girasol</li> <li>- Pollo</li> <li>- Carnes rojas</li> <li>- Chocolate negro 100%</li> <li>- Hígado</li> <li>- Avena</li> <li>- Queso</li> <li>- Papa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Azúcar</li> <li>- Sal</li> <li>- Alimentos refinados</li> </ul>
<b>Pre-menstrual</b> Tú estrógeno y progesterona aumentan, puedes tener: Cambios de ánimo, acné, hinchazón, dolores de cabeza... Te antoja el dulce, pero tu cuerpo no gestiona los carbohidratos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Linaza</li> <li>- Salmón</li> <li>- Cereales integrales</li> <li>- Espárrago</li> <li>- Acelga</li> <li>- Patilla</li> <li>- Remolacha</li> <li>- Orégano</li> <li>- Naranja</li> <li>- Almendras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alcohol</li> <li>- Café</li> <li>- Grasas</li> <li>- Embutidos</li> <li>- Sal</li> </ul>

## ¿Muy pronto llegará tu menstruación?

Uno de los síntomas del síndrome premenstrual es la sensibilidad... Sí, es normal que sientas ganas de llorar de pelear o tener discusiones. Cuando estés con la sensibilidad al 1000% vas a anotar aquí toooooo lo que te venga a la mente:



## Al inicio de tu menstruación:

Lo primero que vas a hacer es esterilizar tu copa menstrual FemmyCup (Recuerda que no debes usar tu copa por más de 12 horas)

Una vez cómoda y sin preocupaciones de mancharte vas a comerte una chocolatina deliciosa mientras organizas tus pensamientos en 3 listas:

## Lista de sueños y objetivos

Cuando termina tú menstruación, tu estrógeno comienza a aumentar y te convierte en una luchadora súper positiva lista para lograr lo que se propone:

## Lista de conversaciones que necesitas tener

Cuando encuentras en tu panty un flujo tipo clara de huevo significa que estas ovulando... en esta parte de tu ciclo conectas muy bien con las personas y expresas muy bien tus ideas. Aprovecha para hablar sobre todo lo que te molesta o te pone triste:

## Lista de decisiones importantes

Días después de ovular la progesterona es la reina, esto te hace súper creativa y es cuando debes evaluar tus prioridades y enfrentar situaciones desafiantes:











