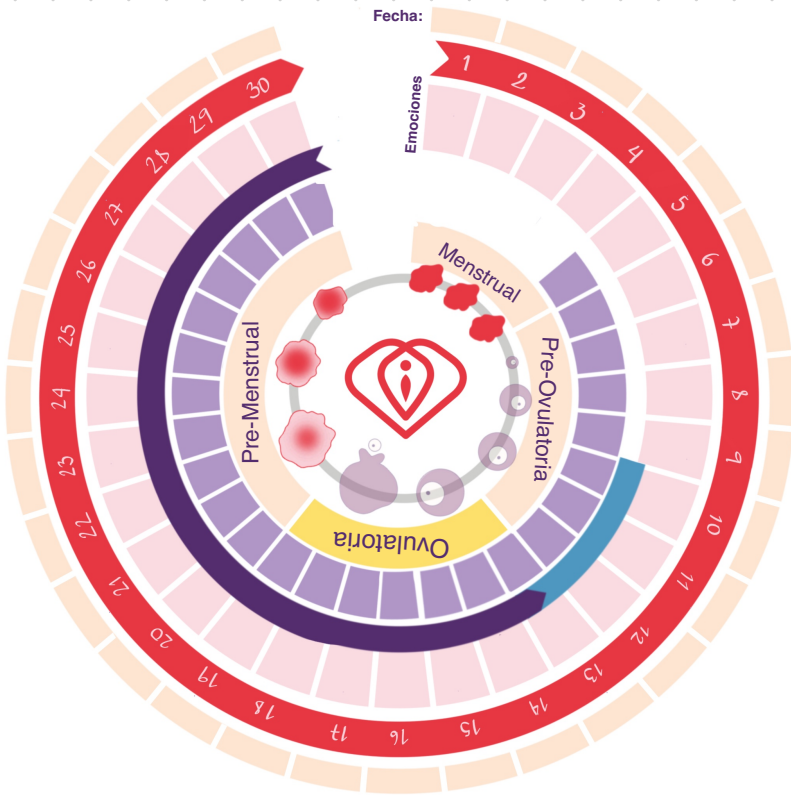


Ciclo #: _____

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:



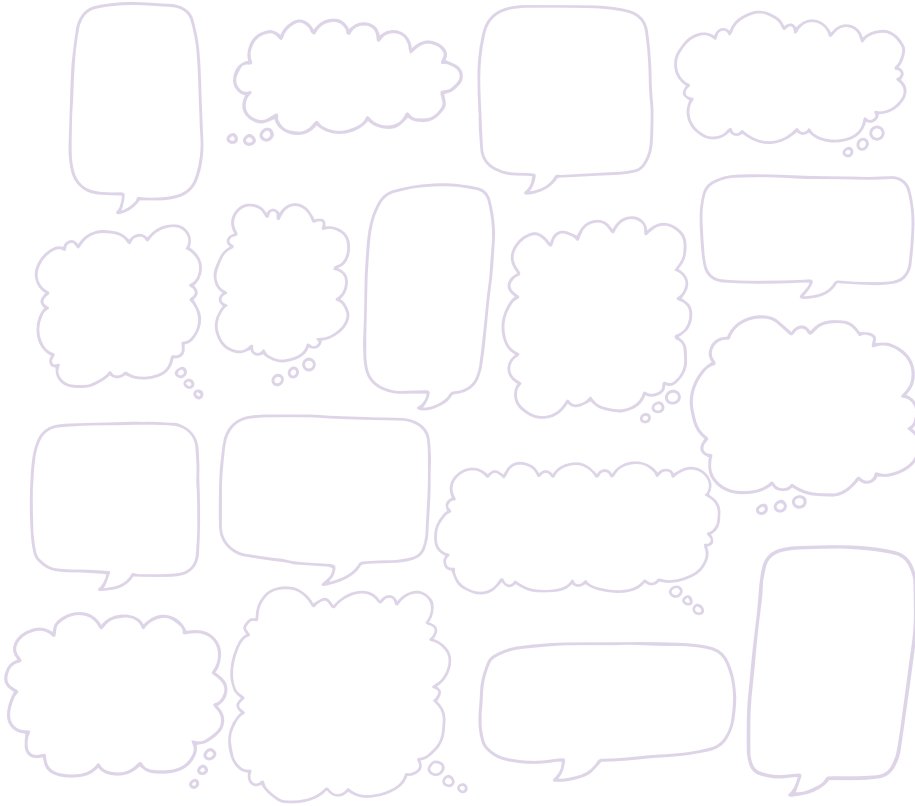
3 El baile hormonal de tu cuerpo a lo largo del ciclo menstrual hace que no todos los días te sientas igual: hay días en los que sientes mucha hambre, algunos te notas más hinchada, la tristeza te invade unos días y otros te sientes súper activa...

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

	Necesitas	Evita
Menstrual 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"> - Nueces - Pescado - Pepino - Piña - Verdura de hoja verde - Naranja - Huevo - Jengibre - Aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> - Carnes rojas - Embutidos - Café - Fritos - Sal
Pre-ovulatoria 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"> - Lentejas - Tomillo - Aceite de oliva - Brócoli - Durazno - Fresas - Pasta - Arroz - Olivas 	<ul style="list-style-type: none"> - Azúcar - Sal - Alimentos refinados
Ovulatoria 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"> - Semillas de girasol - Pollo - Carnes rojas - Chocolate negro 100% - Hígado - Avena - Queso - Papa 	<ul style="list-style-type: none"> - Azúcar - Sal - Alimentos refinados
Pre-menstrual 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"> - Linaza - Salmón - Cereales integrales - Espárrago - Acelga - Patilla - Remolacha - Orégano - Naranja - Almendras 	<ul style="list-style-type: none"> - Alcohol - Café - Grasas - Embutidos - Sal

¿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:

	L	M	M	J	V	S	D

Hábitos

○○○○○○○○○○○○○○○○○○

○○○○○○○○○○○○○○○○○○

○○○○○○○○○○○○○○○○○○

○○○○○○○○○○○○○○○○○○

PLAN DE LA SEMANA **OBJETIVOS**

Lunes

1
2
3
4
5

Martes

6
7
8
9

Miercoles

LISTA DE

Jueves

○
○
○
○
○
○
○
○
○
○

Viernes

○
○
○
○
○
○
○
○

Sábado

- **Muy pronto voy a menstruar**
Honestidad pura: escribe tus pensamientos.
- **Estoy menstruando**
Agrupa tus pensamientos en: objetivos, conversaciones importantes y decisiones.

Domingo

- **Bye bye menstruación**
Es momento de luchar por tus sueños... trabaja en tu lista de objetivos.
- **Ovulando**
Estas sociable y expresas muy bien tus ideas: ten esas conversaciones importantes.

L	M	M	J	V	S	D

Hábitos

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

K

○
○
○
○

○
○
○
○

PLAN DE LA SEMANA	OBJETIVOS
Lunes	1 2 3 4 5
Martes	6 7 8 9
Miércoles	LISTA DE
Jueves	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Viernes	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> ● Muy pronto voy a menstruar Honestidad pura: escribe tus pensamientos. ● Estoy menstruando Agrupa tus pensamientos en: objetivos, conversaciones importantes y decisiones. ● Bye bye menstruación Es momento de luchar por tus sueños... trabaja en tu lista de objetivos. ● Ovulando Estas sociable y expresas muy bien tus ideas: ten esas conversaciones importantes. ● Ya ovulé Muy creativa. Es momento de tomar decisiones
Domingo	

L M M J V S D

Hábitos

Blank lined box for notes.

Blank lined box for notes.

Blank banner with wavy edges.

Vertical box with a top header and a column of circles for a checklist.

Vertical box with a top header and a column of circles for a checklist.

Vertical box with a top header and a column of circles for a checklist.

Horizontal box with a large arrow and a column of circles for a checklist.

Blank rectangular box.

PLAN DE LA SEMANA

OBJETIVOS

Lunes

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Martes

- 6
- 7
- 8
- 9

Miercoles

LISTA DE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Jueves

Viernes

Sábado

- **Muy pronto voy a menstruar**
Honestidad pura: escribe tus pensamientos.
- **Estoy menstruando**
Agrupa tus pensamientos en: objetivos, conversaciones importantes y decisiones.
- **Bye bye menstruación**
Es momento de luchar por tus sueños... trabaja en tu lista de objetivos.
- **Ovulando**
Estas sociable y expresas muy bien tus ideas: ten esas conversaciones importantes.
- **Ya ovulé**
Muy creativa. Es momento de tomar decisiones

Domingo

L M M J V S D

Hábitos

Blank lined area with a decorative top border.

Blank lined area with a decorative top border.

Blank banner shape with a decorative bottom border.

Vertical list template with a decorative top border and a series of circles for items.

Vertical list template with a decorative top border and a series of circles for items.

Vertical list template with a decorative top border and a series of circles for items.

Horizontal list template with a decorative left border and a series of circles for items.

Blank rectangular area.

PLAN DE LA SEMANA

OBJETIVOS

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

1
2
3
4
5
6
7
8
9

LISTA DE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

- **Muy pronto voy a menstruar**
Honestidad pura: escribe tus pensamientos.
- **Estoy menstruando**
Agrupa tus pensamientos en: objetivos, conversaciones importantes y decisiones.
- **Bye bye menstruación**
Es momento de luchar por tus sueños... trabaja en tu lista de objetivos.
- **Ovulando**
Estas sociable y expresas muy bien tus ideas: ten esas conversaciones importantes.
- **Ya ovulé**
Muy creativa. Es momento de tomar decisiones

	L	M	M	J	V	S	D

Hábitos

Blank notepad area for Monday.

Blank notepad area for Tuesday.

Blank notepad area for Wednesday.

Vertical checklist area for Thursday with a decorative top border.

Vertical checklist area for Friday with a decorative top border.

Vertical checklist area for Saturday with a decorative top border.

Decorative notepad area for Sunday with a large arrow graphic pointing right.

Blank notepad area for Sunday.

PLAN DE LA SEMANA	OBJETIVOS
Lunes	1 2 3 4 5
Martes	6 7 8 9
Miercoles	LISTA DE <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> ● Muy pronto voy a menstruar Honestidad pura: escribe tus pensamientos. ● Estoy menstruando Agrupa tus pensamientos en: objetivos, conversaciones importantes y decisiones. ● Bye bye menstruación Es momento de luchar por tus sueños... trabaja en tu lista de objetivos. ● Ovulando Estas sociable y expresas muy bien tus ideas: ten esas conversaciones importantes. ● Ya ovulé Muy creativa. Es momento de tomar decisiones
Domingo	



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	NOTAS