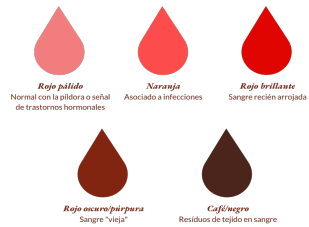


DIAGRAMA MENSTRUAL

LEYENDA	
Mente:	Energía Física:
Concentración	A tope
Distracción	Vitalidad
CAIma	Bien
Estrés	Cansancio
BM baja motivación	AGotamiento
AM alta motivación	EJERCICIO PRACTICADO
Productividad	
Placer sexual:	Energía emocional:
CP con protección	Positiva
SP sin protección	Optimista
CI coito interrumpido	Alegre
SS sin sexo	AUsente
DA deseo alto	Triste
DB deso bajo	DB de bajón
Masturbación	Cabreada
Orgasmo	Irritable
SO sin orgasmo	
CD coito doloroso	
Social:	Digestión:
Reservada	Buena
SOLIDaria	Inchazón
Polémica	Ardor
SOCiable	Gases
Defecaciones:	Flujo moco cervical:
Normales	Nada
Duras	Grumoso
Blandas	Elastico
BOlitas	Cremoso
Evento:	Recolector menstrual:
Cumpleaños	CM copa menstrual
Vacaciones	BM Braga menstrual
Reunión	Tampón
Fiesta	Compresa
VT viaje trabajo	Espanja
	SL sangrado libre
Sangrado:	
Color-->	
Cantidad:	
Abundante	
Medio	
Escaso	
Spotting	
Consistencia:	
SC sin coágulos	
CC con coágulos (>2,5cm)	

FECHA	DÍA DEL CICLO	MENTE	ENERGÍA FÍSICA	PLACER SEXUAL	ENERGÍA EMOCIONAL	SOCIAL	DIGESTIÓN	DEFECACIONES	FLUJO MOCO CERVICAL	EVENTO	RECOLECTOR MENSTRUAL	SANGRADO COLOR	SANGRADO CANTIDAD	SANGRADO CALIDAD
	1													
	2													
	3													
	4													
	5													
	6													
	7													
	8													
	9													
	10													
	11													
	12													
	13													
	14													
	15													
	16													
	17													
	18													
	19													
	20													
	21													
	22													
	23													
	24													
	25													
	26													
	27													
	28													
	29													
	30													
	31													
	32													
	33													
	34													
	35													

Colores menstruales



¿Cómo contabilizamos el sangrado?

Sangrado abundante: > 80 ml por ciclo



COMPRESA DESECHABLE

1 compresa: 10 ml
Si la cambias entre 6 y 8 veces al día.



TAMPONES

Ligero: 6-9 ml
Regular: 9-12 ml
Super: 12-15 ml
Super plus: 15-18 ml



COPA MENSTRUAL

Diferentes capacidades entre 10 ml y 40 ml

Imagen extraída de la web de I love Ciclo



Dona Cíclica