

# Ciclos conscientes

DÍA CICLO	Temp basal	CUELLO DEL ÚTERO								MUCOSA CERVICAL							ESTADO DE ÁNIMO	SÍNTOMAS	SANGRADO	EJERCICIO		
		Duro	Medio	Blando	Cerrado	Abierto	Bajo	Medio	Alto	Leve	Medio	Abundante	Seco	Acuoso	Creoso	Clara de huevo						
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																						
36																						
37																						
38																						

Es fundamental que todas nosotras conozcamos a la perfección nuestros ciclos. Las mujeres cambiamos cada día, en función de nuestras hormonas. No solo cambia nuestro cuerpo, también nuestra psicología y nuestra forma de ver la vida. Este calendario menstrual es para que te observes con amor, con curiosidad, no para sacarte defectos ni ver si algo falla. De hecho, si lo haces durante varios meses, observarás que cada ciclo es distinto y depende mucho de lo que pase en tu vida. A disfrutar de autoconocerte mejor!