openup

Calendario Menstrual

Este calendario te ayudará a controlar y comprender tu ciclo menstrual con mayor precisión. Rellena la fecha en el calendario de la derecha y anota tus síntomas y la intensidad de tu flujo.

Símptomas que puedes experimentar:

ACNÉ • ANTOJOS • FATIGA
NÁUSEA • DOLOR DE PECHOS
CAMBIOS DE HUMOR
DOLOR DE CABEZA,
ESPALDA U OVARIOS

Anota la Cantidad de tu Flujo

- POCO
- NORMAL
- MUCHO

Mes:

LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB	DOM