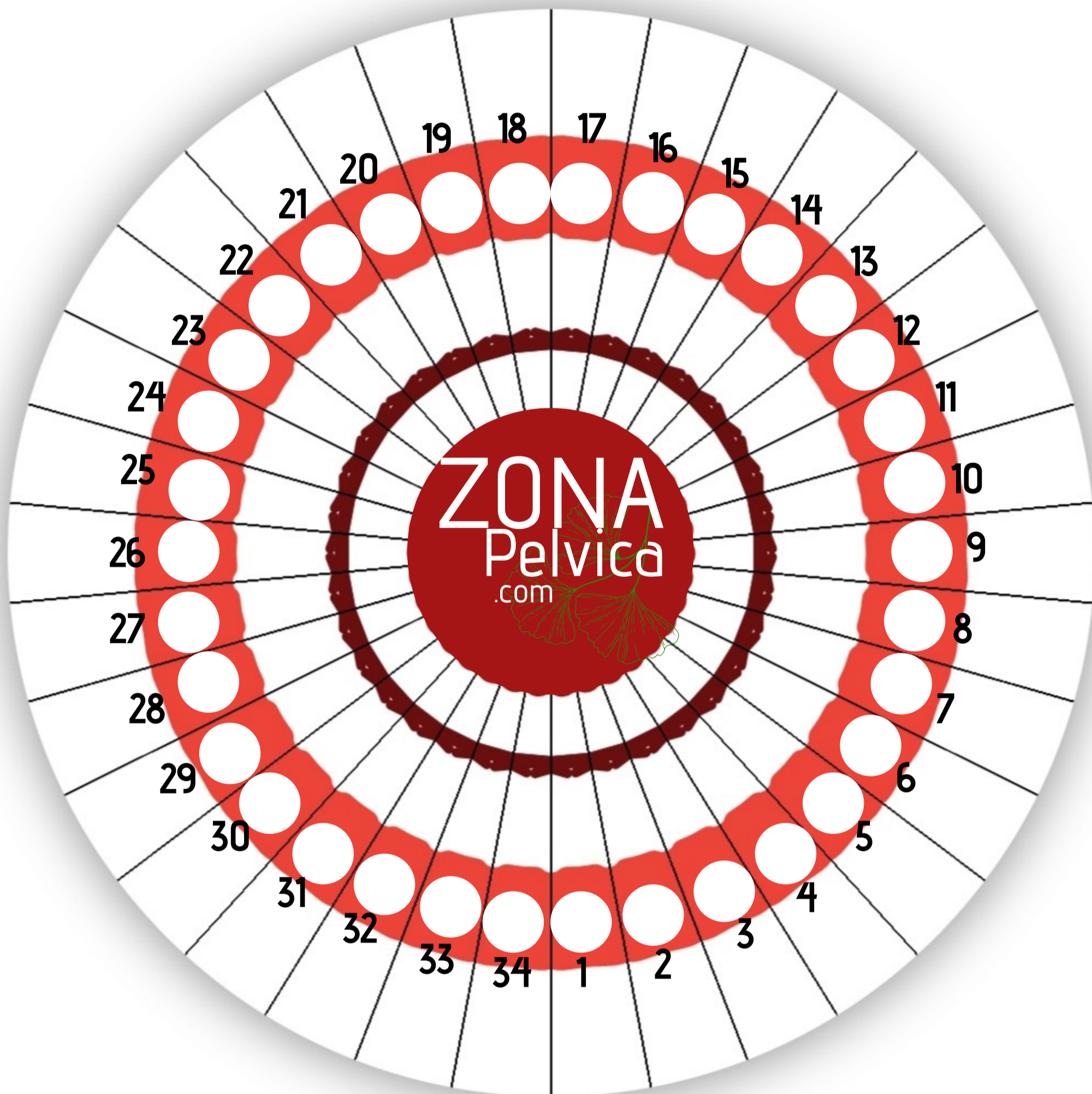


RUOTA Mestruale



Inizia a compilare la tua ruota mestruale il giorno 1 (il primo giorno di mestruazioni)

Legenda:

1° cerchio al centro

Colora le fasi del tuo ciclo

- FASE MESTRUALE
- FASE PREEVULATORIA
- FASE OVULATORIA
- FASE PREMESTRUALE

2° cerchio

Scrivi la data da calendario

3° cerchio

Segna la fase lunare



4° cerchio

COME MI SENTO?

Usa 3 parole per descriverlo

Tieni sempre nota del colore e della consistenza delle tue mestruazioni e secrezioni