





Por Carolina Saldarriaga

Ciclo No. \_\_\_\_\_

Duración \_\_\_\_\_

Tus reglas  
(anti)concepción natural, moderna y efectiva

Fecha																																																	
Día semana																																																	
Día ciclo	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	39	40									
.5																																																	
.4																																																	
.3																																																	
.2																																																	
.1																																																	
37.0																																																	
.9																																																	
.8																																																	
.7																																																	
.6																																																	
.5																																																	
.4																																																	
.3																																																	
.2																																																	
.1																																																	
36.0																																																	
.9																																																	
.8																																																	
.7																																																	
.6																																																	
35.5																																																	
 Secreción (Menstruación/ fluido)																																																	
 Sensación																																																	
 Cérvix																																																	
 Fase de la luna																																																	
Notas																																																	

Reconecta con tu cuerpo, enamórate de tu ciclo menstrual

