

Diario Inteligente de Síntomas™



30 días para entender mejor las señales de tu cuerpo.



NATURALMENTE PLENA
BIENESTAR NATURAL

Cómo usar este diario:

Este diario fue creado para ayudarte a observar tu bienestar día a día y descubrir los patrones que pueden estar influyendo en cómo te sentís. No se trata de buscar la perfección ni de completar cada casilla de forma exacta. Lo más importante es registrar con honestidad tu experiencia diaria.

¿Cómo completarlo?

- Cada día, observá cómo te sentís y marcá la intensidad de cada síntoma rellenando los círculos correspondientes.
- No es necesario que todos los síntomas estén presentes. Si un síntoma no estuvo presente ese día, marcá el nivel 'Nada'.
- Al finalizar cada bloque de 10 días, utilizá el espacio de Observaciones para anotar cualquier cambio, situación o hábito que consideres importante.
- Al terminar los 30 días, respondé las preguntas de reflexión para identificar tendencias y comprender mejor tu bienestar.

Escala de intensidad:

- ●○○○○ Nada
- ●●○○○ Leve
- ●●●○○ Moderado
- ●●●●○ Bastante
- ●●●●● Intenso

Un recordatorio importante: Cada registro es una pista.

Con el paso de los días, pequeños detalles pueden revelar conexiones entre el sueño, la energía, el estado de ánimo, los sofocos, la claridad mental, la hinchazón y otros aspectos de tu bienestar.

No busques hacerlo perfecto. Escuchá a tu cuerpo con curiosidad, sin juzgarlo.

El objetivo no es controlar cada síntoma, sino conocerte mejor y descubrir los patrones que son únicos para vos.



DIARIO INTELIGENTE DE SÍNTOMAS™

Observá cómo cambia tu bienestar día a día.
Cada registro es una pista para comprender mejor tu bienestar.

DÍA	SUEÑO	ENERGÍA	SOFOCOS	ÁNIMO	CLARIDAD	HINCHAZÓN
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

Nada	Leve	Moderado	Bastante	Intenso

OBSERVACIONES IMPORTANTES DE ESTOS 10 DÍAS



DIARIO INTELIGENTE DE SÍNTOMAS™

Observá cómo cambia tu bienestar día a día.

Cada registro es una pista para comprender mejor tu bienestar.

DÍA	SUEÑO	ENERGÍA	SOFOCOS	ÁNIMO	CLARIDAD	HINCHAZÓN
11	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
12	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
13	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
14	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
15	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
16	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
17	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
18	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
19	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
20	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○

● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	● ● ● ○ ○	● ● ● ● ○	● ● ● ● ●
Nada	Leve	Moderado	Bastante	Intenso

OBSERVACIONES IMPORTANTES DE ESTOS 10 DÍAS



DIARIO INTELIGENTE DE SÍNTOMAS™

Observá cómo cambia tu bienestar día a día.

Cada registro es una pista para comprender mejor tu bienestar.

DÍA	SUEÑO	ENERGÍA	SOFOCOS	ÁNIMO	CLARIDAD	HINCHAZÓN
21	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
22	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
23	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
24	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
25	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
26	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
27	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
28	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
29	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
30	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○

● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	● ● ● ○ ○	● ● ● ● ○	● ● ● ● ●
Nada	Leve	Moderado	Bastante	Intenso

OBSERVACIONES IMPORTANTES DE ESTOS 10 DÍAS



Lo que descubriste en estos 30 días:

Tomate unos minutos para mirar el conjunto. Muchas veces las respuestas no están en un solo día, sino en los patrones que se repiten.

¿Qué síntoma apareció con mayor frecuencia?

¿Cómo influyó la calidad de tu sueño en tu bienestar?

¿Hubo días en los que tu energía fue especialmente alta o baja?
¿Qué tenían en común?

¿Notaste algún desencadenante (estrés, alimentación, falta de descanso, etc.)?

¿Qué hábito te hizo sentir mejor?

¿Qué pequeño cambio te gustaría mantener el próximo mes?

Mi mayor descubrimiento después de estos 30 días fue:

A lo largo de estos 30 días reuniste información valiosa sobre vos misma. Observar tus patrones es el primer paso para comprender mejor tu bienestar y tomar decisiones más conscientes.

*Si querés profundizar aún más, el **Mapa Inteligente de Síntomas Menopáusicos™** puede ayudarte a interpretar las conexiones entre tus registros y comprender mejor los patrones de tu bienestar.*

Este diario es una herramienta de autoobservación y no reemplaza el asesoramiento, diagnóstico ni tratamiento de profesionales de la salud. Si tenés síntomas persistentes o preocupantes, consultá con tu médico.

