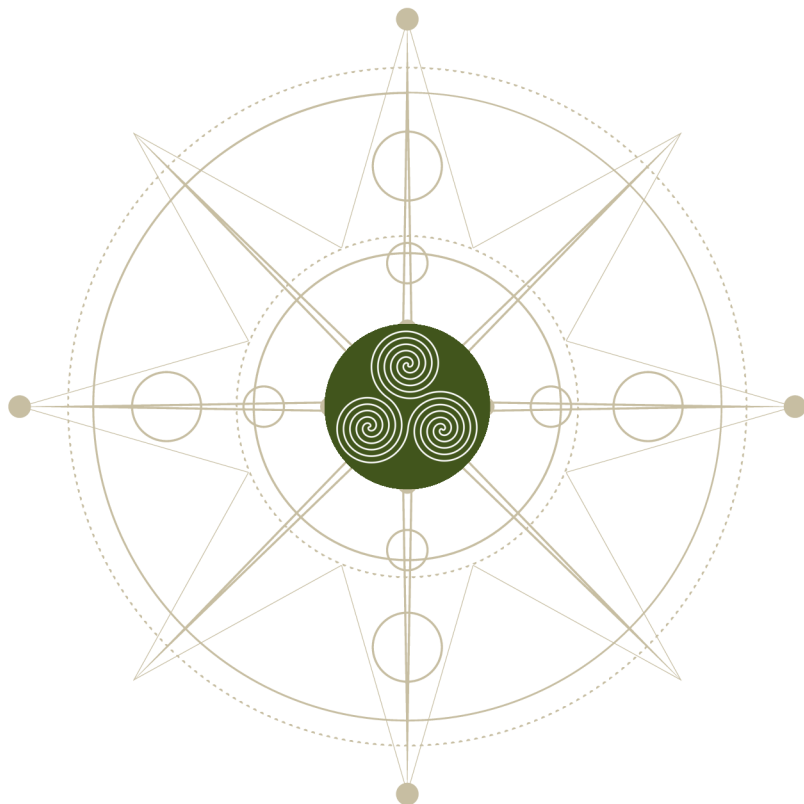


Diario de Luna

Versión 1





Esta herramienta está diseñada para ayudarte a conocer y comprender mejor tu ciclo menstrual. Al registrar tu información a mano, te conectarás más conscientemente con los cambios de tu cuerpo y tu bienestar. Escribir a mano no solo facilita la retención de información a nivel cognitivo, sino que también fomenta un mayor autoconocimiento y conexión con tu ciclo.

Usar esta guía te permitirá identificar patrones, reconocer síntomas y tomar decisiones más informadas sobre tu salud. Tómate un momento cada día para registrar tus observaciones y aprovecha este espacio como esa cita de autocuidado diaria. Te aseguro que le sacarás provecho dentro de muy poco.

Qué información registrar? A continuación podrás tener una idea de qué ubicar en el calendario. De antemano te digo que no hay forma correcta o incorrecta de diligenciar, hazla tuya, es un regalo del Lab, para ti ❤️



El primer y último día de tu sangrado para saber qué tan largo es tu periodo



Cantidad de sangre que bajo cada día, flujo abundante, flujo medio o flujo liviano.



Cómo luce tu periodo? Qué color tiene? Qué tan fluido es? Tiene coagulos?



Tienes manchas rojas antes, después, o en otro momento del ciclo?



Dolor que te impide moverte o realizar las cosas que hacen parte de tu rutina



Deseos de comer azúcar, sal, o ciertas comidas procesadas en exceso



Sientes que tus niveles de energía varían de forma impredecible, sientes fatiga



Acne, problemas digestivos, o , problemas para conciliar el sueño



Diario de Luna

Crea tus propias convenciones

Convenciones sugeridas

Fase lunar



Menstruación o Moco cervical



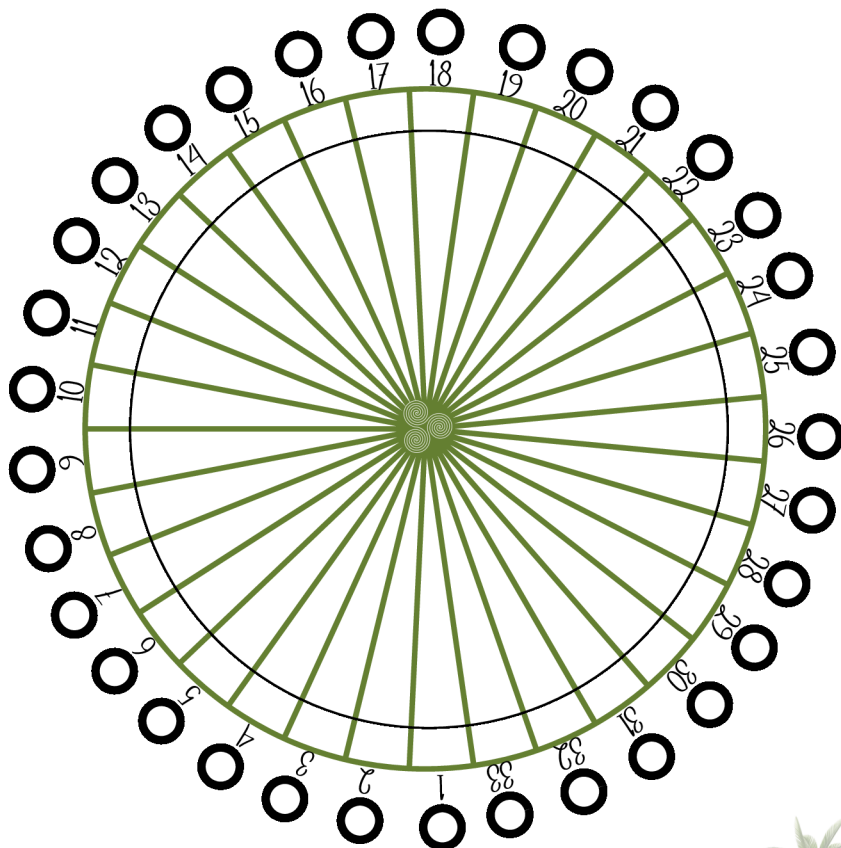
Estado de ánimo



Nivel de energía



Mes: _____



Diario de Luna

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	



12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	



Mes: _____

Notas

23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	



Diario de Luna

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	



12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	



Mes: _____

Notas

23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	

