

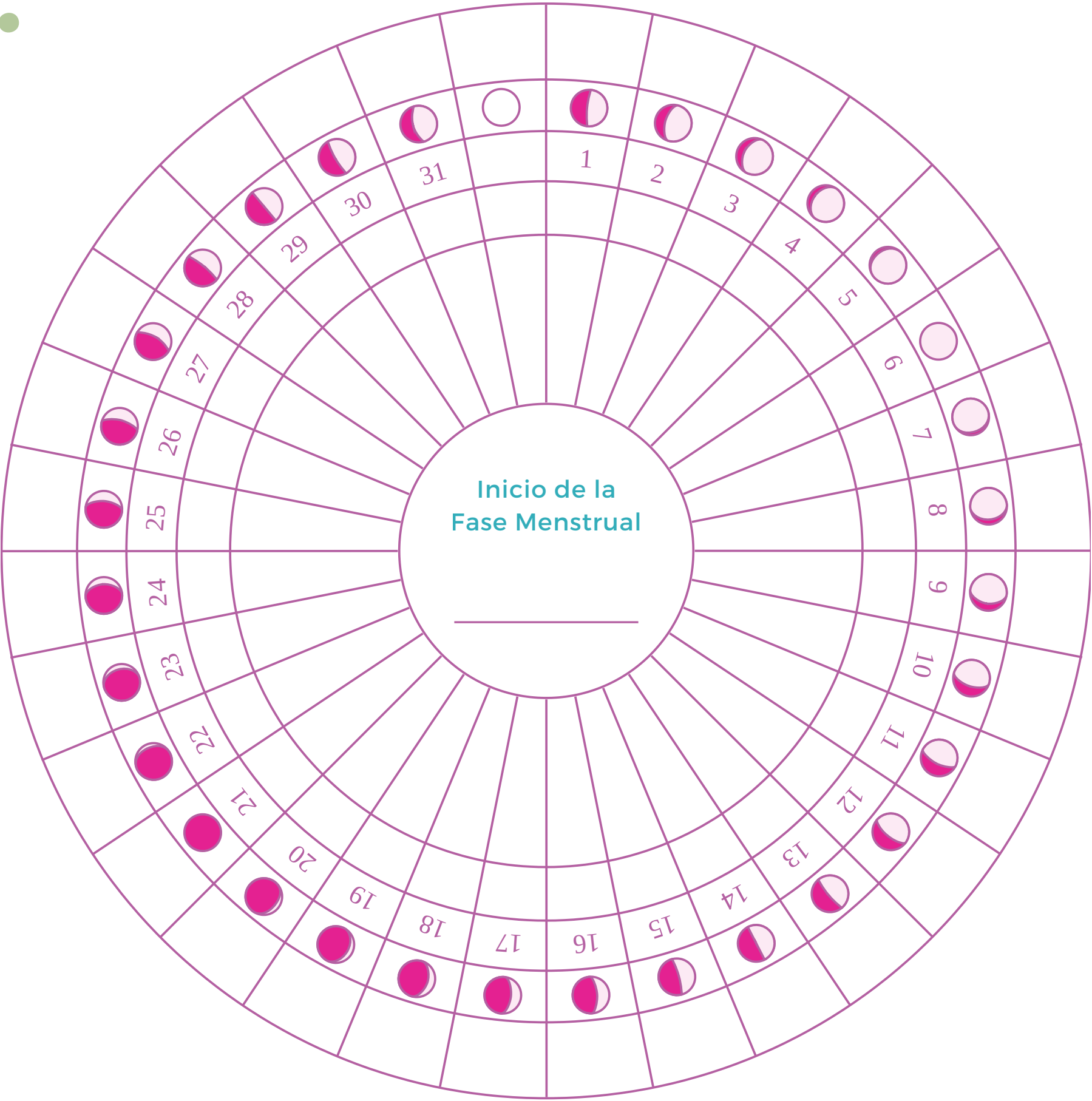


Afronta esta semana con
alegría

[@ramonas.ecosostenibles](#)



Calendario Menstrual



Notas:

Importante:

Sugerencias:

Anota todo con pelos y señales!
Y agrega emojis para hacerlo divertido!

Cuida tu salud

www.ramonasecosostenibles.com

Calendario Menstrual

Día 1 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 2 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 3 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 4 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 5 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 6 / / ☹️😐😊💧💧💧
Día 7 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 8 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 9 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 10 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 11 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 12 / / ☹️😐😊💧💧💧
Día 13 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 14 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 15 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 16 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 17 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 18 / / ☹️😐😊💧💧💧
Día 19 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 20 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 21 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 22 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 23 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 24 / / ☹️😐😊💧💧💧
Día 25 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 26 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 27 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 28 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 29 / / ☹️😐😊💧💧💧	Día 30 / / ☹️😐😊💧💧💧

Notas:

Ej

- Flujo leve 💧💧💧
- Flujo moderado 💧💧💧
- Flujo abundante 💧💧💧
- Dolor fuerte/ mal humor ☹️😐😊
- Dolor moderado/ humor neutro ☹️😐😊
- Sin dolor/ buen humor ☹️😐😊

Sugerencias:

Anota todo con pelos y señales!
Y agrega emojis para hacerlo divertido!

Cuida tu salud

Calendario Menstrual



Enero Inicio: Fin: Notas:	Febrero Inicio: Fin: Notas:	Marzo Inicio: Fin: Notas:
Abril Inicio: Fin: Notas:	Mayo Inicio: Fin: Notas:	Junio Inicio: Fin: Notas:
Julio Inicio: Fin: Notas:	Agosto Inicio: Fin: Notas:	Septiembre Inicio: Fin: Notas:
Octubre Inicio: Fin: Notas:	Noviembre Inicio: Fin: Notas:	Diciembre Inicio: Fin: Notas:

Notas:

Importante:

Sugerencias:

Anota todo con pelos y señales!

Y agrega emojis para hacerlo divertido!

Cuida tu salud

www.ramonasecosostenibles.com



Soy fuerte!
creo en mi, nunca me rindo

[@ramonas.ecosostenibles](https://www.instagram.com/ramonas.ecosostenibles)



Sigo mis sueños.

Ellos me mostrarán la vía.

[@ramonas.ecosostenibles](#)

Nunca dejo de
soñar



Cuidamos tu piel

Productos naturales y sostenibles

www.ramonasecosostenibles.com