



CALENDARIO MENSTRUAL 2022

nataliasaludintegral

Entender el ciclo menstrual y llevar un registro nos ayudará mucho en cuidar nuestra salud. Las hormonas tienen una importancia vital en nuestro organismo y tendríamos que cuidarlas más y sobre todo tenerlas en cuenta, cosa que no hacemos muy a menudo.

Claramente aquí os dejo cosas que se puedan entender y tomar en cuenta desde ya, cosas simples para que puedas empezar a cuidarte un poco más. Espero que te sirva y por supuesto, cualquier duda que tengas, me puedes contactar, estaré más que contenta de ayudarte con todo lo que sé.

nataliasaludintegral@gmail.com

@nataliasaludintegral

Cómo rellenar las plantillas



Hay una plantilla para cada mes, con sus días correspondientes. En la casilla del día de la regla tienes que anotar el día de tu ciclo menstrual. Por ejemplo, si empiezas a menstruar el día 11 de enero, debajo de ese día pones un 1, lo que quiere decir que el primer día de tu ciclo es el día 11, el segundo será el día 12 y así sucesivamente.

En la casilla donde pone anotar, he de apuntar ,por ejemplo, si has descansado o has tenido insomnio, si has estado motivada o apagada, si has tenido ganas desmesuradas de comer o si has tenido antojo de algo,etc. Se trata de anotar lo significativo para ti (puedes usar símbolos,dibujos,etc) para que puedas identificar, al cabo de un tiempo, cómo te sientes en cada fase, si hay cosas que se repiten,etc.

El significado de las fases lunares

Las fases de la luna son muy importantes, ya que tiene gran influencia sobre nuestro comportamiento. Sabiendo en qué fase estamos, podemos entendernos mejor y actuar en consecuencia. Nuestras emociones no serán las mismas en luna llena que en luna nueva, por ejemplo. Te dejaré un breve resumen de cada fase lunar y la influencia que tiene en tu ciclo menstrual.

- **Luna nueva:** momento ideal para iniciar algo nuevo, comenzar, visualizar aquello que deseas; cuida tu cuerpo comiendo limpio y así depurarlo un poco, le va a venir muy bien; es más, puedes empezar alguna dieta, si te apetece, es el momento idóneo (aunque yo siempre digo que la mejor dieta es aprender a comer).
- ◐ **Cuarto creciente:** continua con lo que has empezado, toma decisiones, es cuando mejor sabrás expresarte o aprender algo nuevo; córtate las uñas o el pelo para que crezcan rápido; **NO** es momento de empezar dietas, no será nada fácil perder peso.

○ **Luna llena:** dormir mal, insomnio; las emociones salen a la luz de una manera algo más exagerada; conviene relajarse, meditar o simplemente respirar profundamente y tomarse la vida con calma ;mantente activa practicando deporte, es muy recomendable en esta fase(y en cualquiera,para ser sinceros); córtate el pelo para que vuelva a crecer fuerte; todavía NO es momento de empezar dietas.

◐ **Cuarto menguante:** te sentirás más cansado que de costumbre, es momento de descansar, relajarte, hacer limpieza interior y exterior, reflexionar...; ahora SIIII, por fin puedes hacer dieta, si es tu deseo.



Fases lunares y ciclo menstrual

Fase de menstruación: descansar, interiorizar, escucharte

Fase preovulatoria: te sientes llena de energía, te sientes capaz de hacer cualquier cosa

Fase ovulatoria: eres muy cariñosa con la gente de tu alrededor, dispuesta a escuchar y ayudar

Fase pre-menstrual: te resulta difícil controlarte, cuida tus reacciones ; deseo sexual amplificado.



Día mes	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
Día regla																															
Fase lunar		●							◐									○							◑						
Anota aquí: como te sientes, como has dormido, tu estado de ánimo, todo lo que te parece importante																															

Día mes	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
Día regla																												
Fase lunar	●							◐										○					◑					
Anota aquí: como te sientes, como has dormido, tu estado de ánimo, todo lo que te parece importante																												

Día mes	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
Día regla																															
Fase lunar		●								◐																					
Anota aquí: como te sientes, como has dormido, tu estado de ánimo, todo lo que te parece importante																															

Día mes	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
Día regla																														
Fase lunar	●								◐							○								◑						●
Anota aquí: como te sientes, como has dormido, tu estado de ánimo, todo lo que te parece importante																														

Día mes	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	
Día regla																																
Fase lunar									☾							☽						☾										☀
Anota aquí: como te sientes, como has dormido, tu estado de ánimo, todo lo que te parece importante																																

Día mes	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
Día regla																														
Fase lunar							☾							☽								☾								☀
Anota aquí: como te sientes, como has dormido, tu estado de ánimo, todo lo que te parece importante																														

Día mes	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
Día regla																															
Fase lunar							☾						☽								☾							☀			
Anota aquí: como te sientes, como has dormido, tu estado de ánimo, todo lo que te parece importante																															

Día mes	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
Día regla																															
Fase lunar					☾							☽								☾							☀				
Anota aquí: como te sientes, como has dormido, tu estado de ánimo, todo lo que te parece importante																															

Día mes	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
Día regla																														
Fase lunar			☾							☽							☾								●					
Anota aquí: como te sientes, como has dormido, tu estado de ánimo, todo lo que te parece importante																														

Día mes	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
Día regla																															
Fase lunar			☾						☽								☾								☀						
Anota aquí: como te sientes, como has dormido, tu estado de ánimo, todo lo que te parece importante																															

Día mes	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
Día regla																														
Fase lunar	☾							☉								☾							●							☾
Anota aquí: como te sientes, como has dormido, tu estado de ánimo, todo lo que te parece importante																														

Día mes	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	
Día regla																																
Fase lunar								○								◐							●								◑	
Anota aquí: como te sientes, como has dormido, tu estado de ánimo, todo lo que te parece importante																																