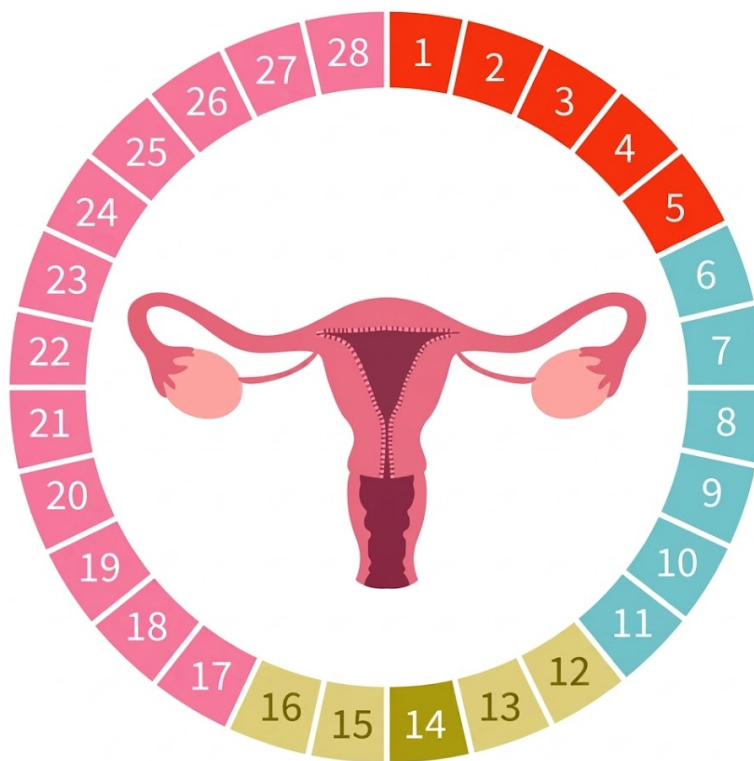


Diagrama Menstrual

— • —

Aprende a leer tu ciclo



01

Tu ciclo menstrual es tu quinto signo vital

Tu ciclo menstrual es tu quinto signo vital. Al igual que el latido cardíaco, la temperatura o la presión arterial —signos vitales que indican que las funciones básicas de tu cuerpo están en equilibrio—, tu ciclo menstrual es un indicador clave de salud. Funciona como un boletín mensual que te envía tu cuerpo con información muy valiosa. No es solo un evento reproductivo, sino un reflejo de cómo está funcionando tu cuerpo de forma integral. Observarlo te permite identificar patrones y entender tu estado de salud general, ayudándote a detectar si algo requiere atención.

El diagrama menstrual te ayudará a reconocer tu naturaleza cíclica, escuchar lo que sucede en tu cuerpo y comprenderte. Te va a permitir construir tu propio mapa, tu único y particular libro de instrucciones, ya que no hay una forma única de ciclar. Tu cuerpo es único e irrepetible, y tus ciclos también.

“

La salud menstrual empieza por la observación. Si no miras, no ves los patrones.

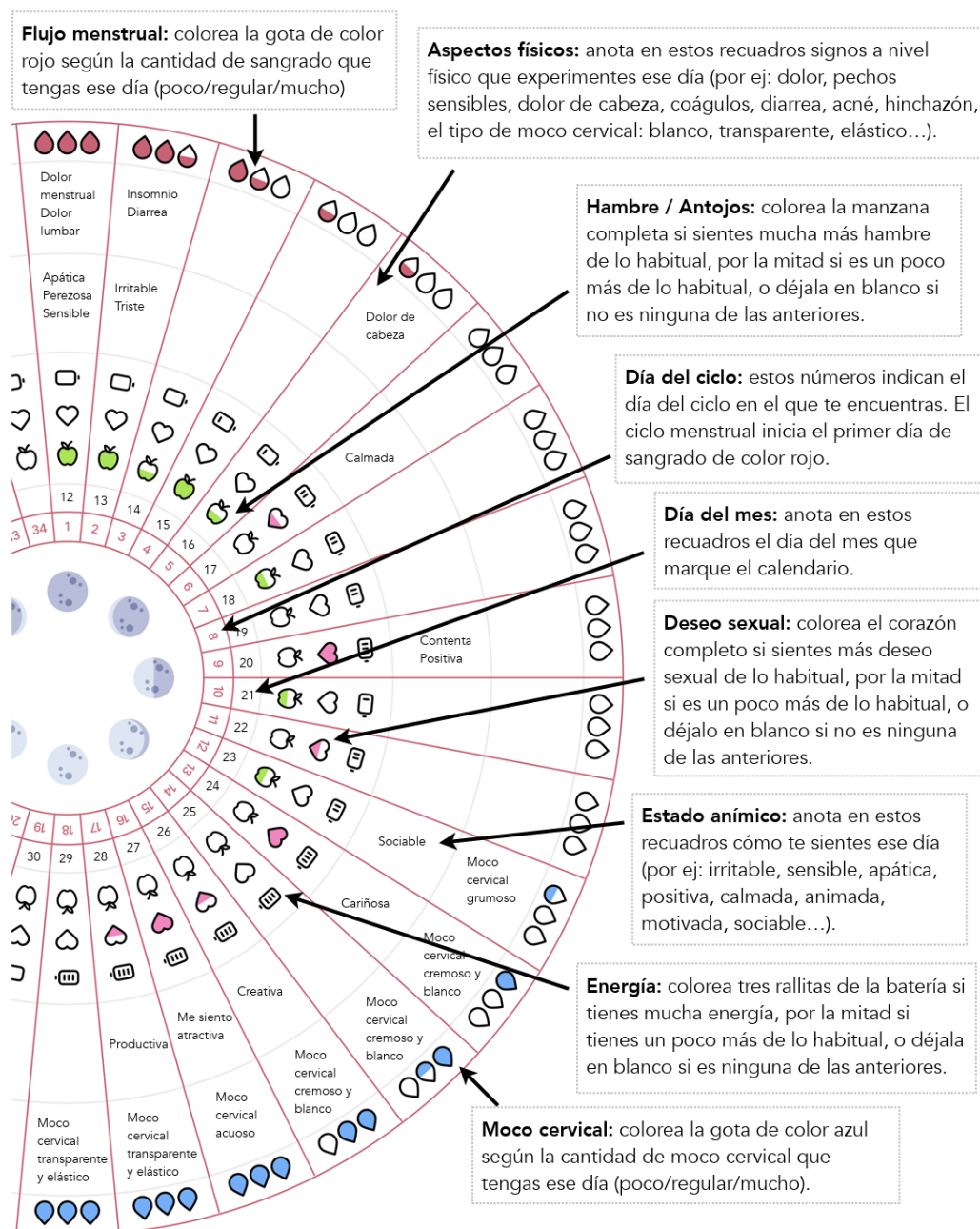
Por qué vale la pena

- Entiendes cómo se mueve tu energía durante el mes y planificas tus tareas en consecuencia.
- Identificas si tu fase folicular es adecuada o larga (a investigar).
- Identificas si tu fase lútea es larga (saludable) o corta (a investigar).
- Detectas síntomas que se repiten siempre en el mismo día del ciclo.
- Aprendes a anticipar: la regla, los días de más libido, los antojos...
- Tienes información concreta para llevarlo a consulta si algo no encaja.

02

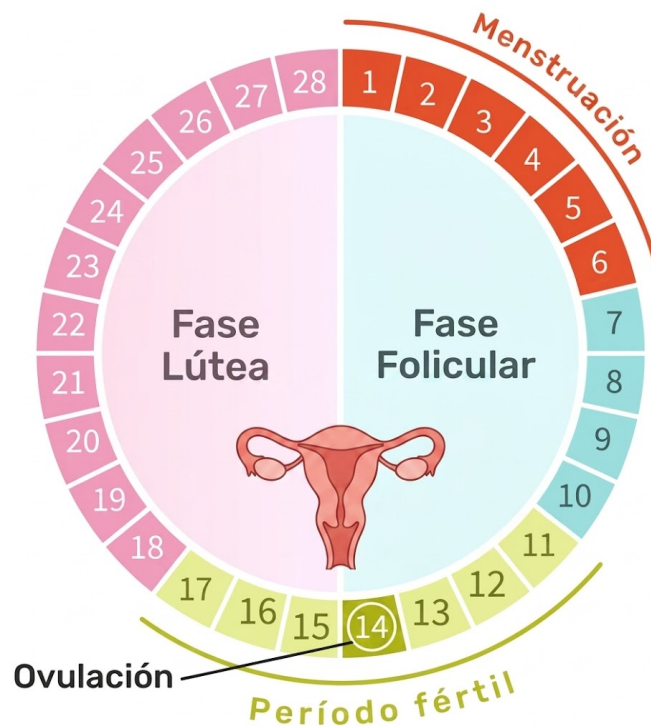
Tu ciclo en una rueda

Empieza por el día 1 — el primer día con sangrado real — y avanza siguiendo el sentido de las agujas del reloj. Cada anillo de la rueda registra una dimensión: flujos, energía, ánimo, libido, hambre y otros síntomas.



02

Las cuatro fases de tu ciclo



FASE *menstrual* · días 1-5 aprox.

Hormonas en mínimos. Sangrado. Tiempo de introspección, descanso, reposo, autocuidado.

FASE *folicular* · días 6-13 aprox.

Estrógenos en ascenso. Energía creciente, mejor humor, libido en aumento. Aparece el moco cervical y se abre la ventana fértil.

FASE *ovulatoria* · días 14-17 aprox.

Estrógenos en pico, ovulación. Energía y libido máximas. Moco elástico. Fertilidad máxima.

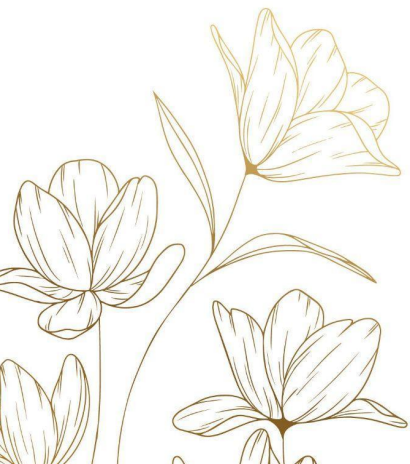
FASE *lútea* · días 18-28 aprox.

Progesterona en ascenso y estrógenos en descenso. Energía descendiente, mayor introspección, más apetito. Más necesidad de calma.

CICLO N° _____ MES _____ AÑO _____



The circular fertility calendar is divided into 34 numbered segments (1-34). Each segment contains three icons: a circle with a dot (ovulation), a heart (pregnancy), and a circle with a cross (menstruation). The segments are arranged in a circular pattern, with the numbers 1 through 34 indicating the days of the cycle. The icons are placed within the segments to track the cycle's progression.





¡Hola! Soy Laura Jové

Psiconeuroinmunóloga especializada en salud femenina.
Mi propósito es ayudarte a mejorar tu salud de manera holística
abordando el problema de raíz.

En qué te puedo ayudar:

- Dolores menstruales y desajustes del ciclo menstrual (dismenorrea, amenorrea, reglas abundantes, ciclos irregulares, SPM...)
- Desequilibrios hormonales y metabólicos (SOP, endometriosis, miomas, acné, hipotiroidismo...)
- Fertilidad y anticoncepción natural
- Premenopausia y menopausia
- Menarquia y educación menstrual

¿Quieres contarme tu caso y saber cómo puedo ayudarte?

Reserva una sesión de valoración gratuita:



<https://cal.com/laurajove/valoracion>

Contacta conmigo:



hola@laurajove.com



www.laurajove.com

Laura Jové
SALUD FEMENINA