Cíclica!

Hoja de registro

	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40
DÍA DE CICLO																																								
FASE																																								
Sensación																																								
Color																																								
Tipo																																								
MOCO CERVICAL																																								
REGISTRO PSICOEMOCIONAL																																								
Atrevida / Impulsiva / Motivada																																								
Celosa																																								
Enérgica																																								
Indecisa / Insegura																																								
Contenta																																								
Creativa																																								
Deprimida / Triste																																								
Asertiva																																								
Solitaria																																								
Pasota																																								
Sensible																																								
Irritable																																								
Nerviosa / Inquieta																																								
Sin paciencia																																								
Perezosa/ Mucho sueño																																								
Reflexiva																																								
Diosa / Empoderada																																								
Divertida																																								
Comunicativa																																								
Resolutiva																																								
Satisfecha																																								
Tranquila																																								
Lujuriosa																																								
Cansada mentalemente																																								
Productiva																																								
REGISTRO FÍSICO																																								
Sexualmente Motivada																																								
Acné																																								
Ansiedad																																								
Antojo sano																																								
Antojo basura																																								
Hambre																																								
Sed																																								
Calambres																																								
Dolor lumbar/ Riñones																																								
Sensibilidad / Dolor pechos, pezones																																								
Dolor espalda, cuello																																								
Migrañas, dolor de cabeza																																								
Secreción vaginal																																								
Intensidad en los olores corporales																																								
Hinchazón abdominal																																								
Dolor útero																																								
Llanto																																								
Diarrea																																								
Estrés																																								
Flujo menstrual																																								
Sequedad vaginal																																								
Cansancio físico																																								
DÍA DEL MES																																								

Sensación
S (seca)
H (húmeda)
A (acuosa)
AC (aceitosa)

Color
NV (no visible)
T (turbia)
TC (turbia/clara)
TR (transparente)
B (blanca)

Tipo
E (espesa)
P (pegajosa)
E (elástica)
CH (clara de huevo)

Preovulatoria
Ovulatoria
Premenstrual
Menstrual

Esta publicación pertenece al taller Cíclica! de Fernanda Romo Ayala