



- Traccia mestruale: In questo strato annota la fase mestruale. Segna il tipo di flusso e anche le secrezioni vaginali. Se hai il braccialetto, colora parte dello spazio con ciascun colore dei cuoricini man mano che passano i giorni.
- ✦ Traccia emotiva: In questo strato annota le tue emozioni. Utilizza dei simboli personali o alcune parole.
- Traccia fisica: In questo strato annota i tuoi pensieri, sensazioni, sogni, il tuo stato fisico.



*Il giorno 1 del ciclo mestruale coincide con il primo giorno di sanguinamento.
Inizia a tracciare il tuo ciclo mestruale dal primo giorno delle mestruazioni lasciando un segno nel giorno 1.
Il giorno successivo, segna il giorno 2 e continua intorno al grafico fino a quando non avrai il tuo prossimo ciclo. Ricomincia al giorno 1 su un nuovo disco.*