



- **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.