



Diario Menstrual.

Fase	Día	Emociones	Desempeño	Salud
		¿Cómo te sientes hoy?	¿Qué tal rindes hoy?	¿Cómo te estás cuidando hoy?
Menstrual	1			
	2			
	3			
	4			
	5			
	6			
	7			
Folicular	8			
	9			
	10			
	11			
	12			
Ovulatoria	13			
	14			
	15			
	16			
	17			
	18			
	19			
Lútea	20			
	21			
	22			
	23			
	24			
	25			
	26			
	27			
	28			

Plan de acción personal: