



## Diario Menstrual.

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

Plan de acción personal: