



Le mode d'emploi !



Mon tracker menstruel par Marguette

Offert par Marguette, lingerie menstruelle
<https://marguette.com/>

Année : 2021

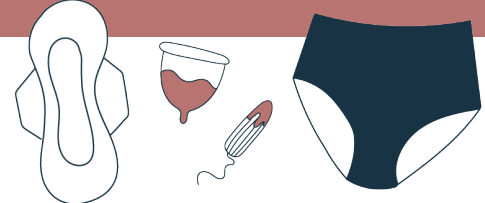
MON CYCLE MENSTRUEL MOIS PAR MOIS :

Je note moi-même les mois en haut du tableau en fonction de la période à laquelle je débute mon tracker.

INDIQUE TOI-MÊME LES MOIS EN COURS (JANVIER, FÉVRIER...)

	m	a	m	j	j	a	s	o	n	d	j	f
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												

REPORTE CHAQUE JOUR TON CYCLE ET TES PHASES SUR TON TRACKER



Mon cycle menstruel :

J'utilise des symboles pour suivre mon cycle menstruel :

- TÂCHES DE SANG
- FLUX ABONDANT
- FLUX LÉGER
- OVULATION
- FLUX MODÉRÉ
- (Placeholder for user-defined symbols)

DESSEINE TES PROPRES SYMBOLES POUR IDENTIFIER TON CYCLE



À chaque cycle, nous passons par quatre phases avec des émotions, des besoins et des énergies différentes :

- **La phase Sorcière - les règles :** moins d'énergie, besoin de repos et prendre soin de soi...
- **La phase de la Vierge - après les règles :** joie de vivre, confiance, énergie physique...
- **La phase de la Mère - Ovulation :** créativité, amour, rencontrer des personnes...
- **La phase de l'Enchanteresse :** intuition, énergie débordante, sexualité...

COLORE LES 4 PHASES DE TON FÉMININ SACRÉ

Féminin sacré :

J'utilise des couleurs pour suivre ces 4 phases de mon féminin sacré et apprendre à mieux me connaître :

- Sorcière **REPLI, REPOS, CALME**
- Mère **CRÉATIVITÉ, ÉCHANGES**
- Vierge **DYNAMISME, JOIE**
- Enchanteresse **AGITATION, INTUITIONS**

Savez-vous que nos **cycles menstruels féminins et les cycles lunaires** sont étroitement liés ? Certaines femmes ont leur règles à la Pleine Lune, d'autres à la Nouvelle Lune. Et cela peut changer durant notre vie ! N'hésitez pas à **noter les Nouvelles Lunes et Pleines Lunes sur votre tracker !**

N'oubliez pas d'effectuer une palpation des seins mensuelle

Palpation des seins

Après chaque période de règles, je procède à une palpation des seins. Je coche chaque palpation effectuée chaque mois pour m'assurer un suivi toute l'année.

