



Mensruación CONSCIENTE

Gestiona tus emociones

Fase folicular

Una fase para estar activas y sentir que podemos comernos el mundo, las emociones son de asombro y felicidad, tenemos un **amor profundo por la vida** y los nuevos comienzos, el flujo que nos acompaña es blanco, saber lo que secretamos es **salud**.



www.iue.edu.co

Momento de Ovular Identifica

La ovulación hace parte de los días **fértiles**, el flujo vaginal es transparente, te puedes **sentir más linda**, este es un tiempo para crear y gestar, no solo vida física como la **maternidad**, también es ideal para sacar tus **proyectos** adelante.

Aquí tienes una energía receptora y una capacidad de comunicarte mejor

La copa menstrual

Dura **10 años** en el tiempo, puedes tenerla hasta **8 horas** puesta y es hipoalergénica.

Toallas de tela

Dura **3 años** en el tiempo, puedes usarla hasta **4 horas**.

Calzón absorbente

Tecnología antilíquido, dura **3 años** en el tiempo y es **amigable** con el medio **ambiente**.



www.iue.edu.co

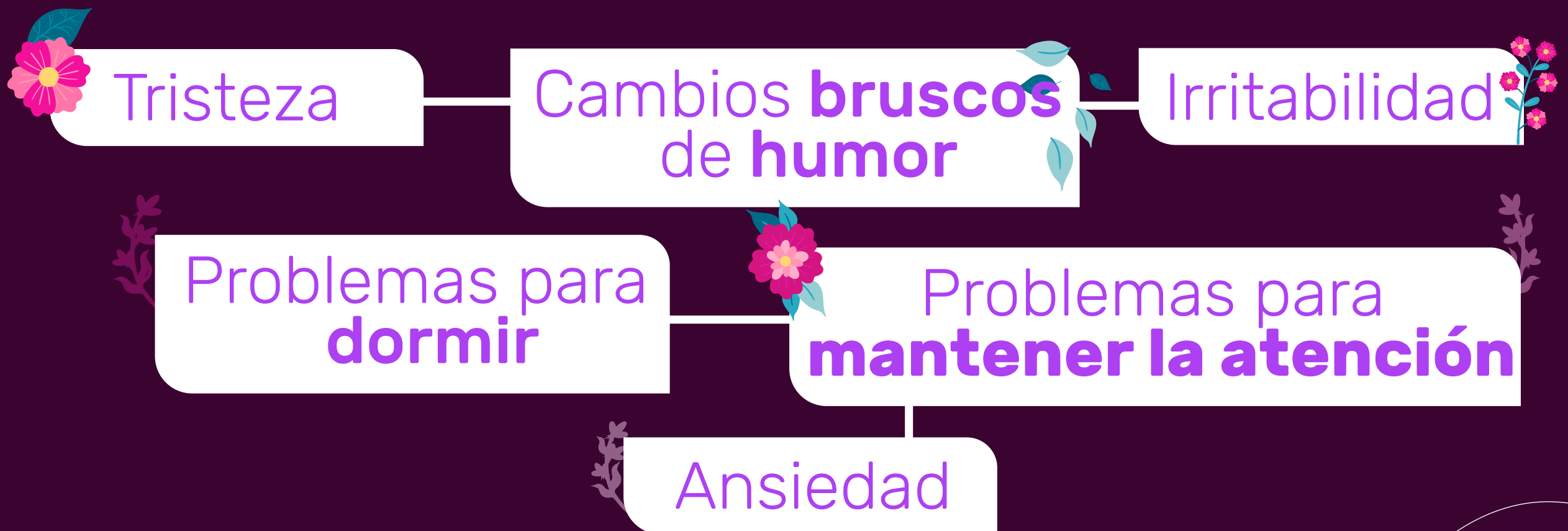
Dato Importante

Antes de que se produzca la menstruación y **después de ovular**, los estrógenos y la progesterona bajan y esto hace que podamos sentir algunas de las siguientes **emociones**:



Ya viene la **Menstruación** Premestrua

Si se produce alguna **alteración** (por aumento o por déficit) de alguna hormona, en alguna de las fases, se pueden llegar a **experimentar** los siguientes síntomas emocionales de manera intensa: **sentimientos de**



MENSTRUACIÓN



la fase del sangrado, el momento de **honrar** nuestro **femenino** a nuestras ancestrales

¿Recuerdas tu primera menstruación?

Es importante Saber que emociones nos acompañaban en ese momento y como las **vivimos ahora**, puedes parar un momento y darte un **tiempo para ti**, duerme sin culpas y vive un sangrado sostenible y **amoroso** con productos **amigables**.



www.iue.edu.co