Моят цикъл

Практичен наръчник за опознаване на твоя ритъм

Твоят цикъл. Твоят ритъм. Твоята сила.



Добре дошла

Менструалният цикъл е много повече от дните на менструацията. През месеца в тялото настъпват естествени промени, които при някои жени могат да се отразят на енергията, настроението, съня, апетита или начина, по който се чувстват.
Но няма универсален модел, който да важи за всички.

Затова този наръчник няма да ти казва как трябва да се чувстваш през различните дни от цикъла.
Той ще ти помогне да разбереш основите и да започнеш да наблюдаваш своето тяло, своите усещания и своя собствен ритъм.



Какво всъщност е менструалният цикъл?

Първият ден на менструацията е ден 1 от новия цикъл. Оттам започва поредица от естествени промени, чрез които тялото се подготвя за възможна бременност.

Обикновено говорим за четири основни фази:

🩸 **Менструална фаза**

Започва с първия ден на менструацията.

🌱 **Фоликуларна фаза**

След началото на цикъла в яйчника започват да се развиват фоликули и нивата на естроген постепенно се променят.

✨ **Овулация**

Около овулацията зряла яйцеклетка се освобождава от яйчника.

🌙 **Лутеална фаза**

Периодът след овулацията до началото на следващата менструация.

Цикълът не е еднакъв при всички жени и дори при една и съща жена може да се променя от месец на месец.

Четирите фази - какво да наблюдаваш?

🩸 Менструална фаза

Това е началото на новия цикъл. Нивата на естроген и прогестерон са ниски и започва менструалното кървене.

Обърни внимание на:
енергия • болка или дискомфорт • настроение • нужда от почивка

🌱 Фоликуларна фаза

След началото на цикъла естрогенът постепенно се повишава, докато в яйчника се развива фоликул.

Можеш да наблюдаваш:
енергия • настроение • концентрация • апетит • движение

Четирите фази - какво да наблюдаваш?

✨ Овулация

Повишаването на LH предизвиква освобождаването на яйцеклетка. При някои жени около този период има забележими телесни промени, а при други почти никакви.

Наблюдавай:

цервикален секрет • телесни усещания • настроение • енергия • сексуално желание

🌙 Лутеална фаза

След овулацията прогестеронът се повишава. Ако не настъпи бременност, към края на фазата нивата на естроген и прогестерон спадат и започва следващата менструация.

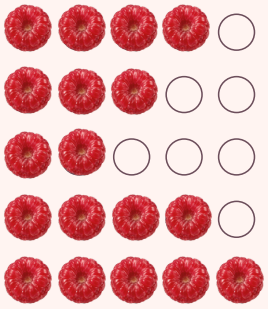
Обърни внимание на:

сън • настроение • апетит • енергия • чувствителност на гърдите • други предменструални симптоми

А как изглежда твоят цикъл?

Създадохме за теб календар, който да ти помогне да опознаеш какво ти казва твоето тяло. Не е необходимо да следиш десетки показатели. За начало ще проследим пет основни неща в продължение на един цикъл.

Енергия ⚡
Настроение 😊
Сън 💤
Апетит 🥗
Желание за движение 🏃‍♀️
Менструално кървене 🩸



🩸 1 леко 2 умерено 3 силно

Започни от първия ден на менструацията си (месечното кървене). Използвай цифрите 1,2,3, за да отбележиш силата на кървенето. За останалите пет показателя използвай скалата от 1 до 5 – една точка означава ниско/слабо/лошо, а пет – високо/силно/добро.

Ако забележиш, чувстваш или имаш нужда от нещо по-особено, използвай полето за бележки и отбележи в кой ден от цикъла се е случило.

Ден 1	Ден 2	Ден 3	Ден 4	Ден 5
1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○
😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○
💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○
🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○
🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○

Ден 6	Ден 7	Ден 8	Ден 9	Ден 10
1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○
😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○
💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○
🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○
🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○

Ден 11	Ден 12	Ден 13	Ден 14	Ден 15
⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○
😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○
💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○
🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○
🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○

Ден 16	Ден 17	Ден 18	Ден 19	Ден 20
⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○
😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○
💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○
🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○
🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○

Ден 21	Ден 22	Ден 23	Ден 24	Ден 25
⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○
😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○
💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○
🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○
🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○

Ден 26	Ден 27	Ден 28	Ден 29	Ден 30
⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○
😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○
💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○
🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○
🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○

Ден 31	Ден 32	Ден 33	Ден 34	Ден 35
⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○	⚡ ○ ○ ○ ○ ○
😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○	😊 ○ ○ ○ ○ ○
💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○	💤 ○ ○ ○ ○ ○
🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○	🥗 ○ ○ ○ ○ ○
🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○	🚶 ○ ○ ○ ○ ○

Бележки:.....

.....

.....



Какво откри?

След като проследиш поне един цикъл, погледни таблицата и забележи:

- Имаше ли дни, в които редовно усещах повече или по-малко енергия?
- Забелязах ли промени в съня или апетита си?
- Имаше ли симптоми, които се появяваха в определена част от цикъла?
- Какво ми помагаше да се чувствам по-добре?
- Какво бих искала да наблюдавам през следващия цикъл?



Не е необходимо да откриеш модел още през първия месец. С времето малките наблюдения ще ти помогнат да опознаеш по-добре собственото си тяло.
Не търси правилния начин. Открий своя.

Malina не ти показва как трябва да се чувстваш.
Помага ти да откриеш **как се чувстваш ти.**

