



Il pallino numero 1 è il tuo primo giorno di ciclo (il primo giorno di mestruazioni).

Il tuo ciclo ormonale continua in senso orario e torna alla partenza come i cicli lunari e quelli stagionali. Segui questo percorso annotando nei cerchi esterni la fase lunare e a raggiera, tutto intorno, i tuoi appunti personali: umore, sogni, ciò che senti nel corpo... e tutto quello che ti viene in mente!