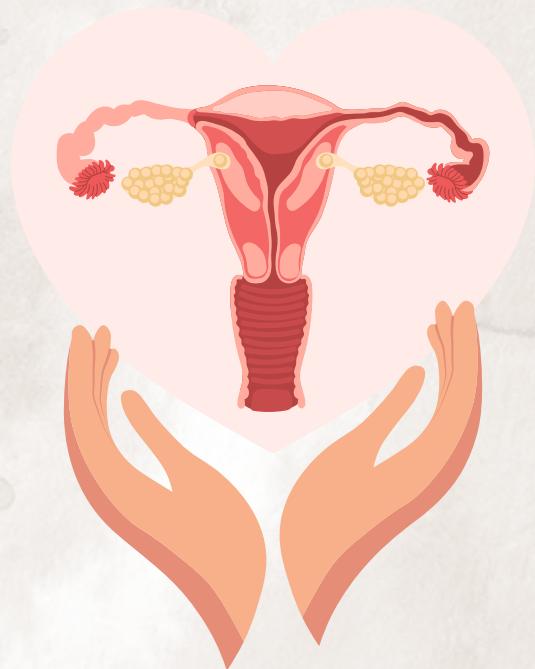


# DIARIO DEL *Ciclo mestruale*



PER RITROVARE L'ARMONIA ORMONALE E IL  
RITMO INTERIORE ATTRAVERSO LA  
CONSAPEVOLEZZA CICLICA

A CURA DI ANNA COLUCCI

## INDICE

- **BENVENUTA**
- **CHI SONO**
- **LE STAGIONI DEL TUO CICLO**
- **PERCHÉ AVERE UN DIARIO DEL CICLO**
- **FORMAT GIORNALIERO**
- **SCELTE CONSAPEVOLI**
- **LE MIE OSSERVAZIONI**
- **CONTATTAMI**

© 2025 Anna Colucci - Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione, anche parziale, di testi, grafiche e contenuti senza autorizzazione scritta dell'autrice.

Disclaimer:

Questo diario è un'opera originale ideata per accompagnarti in un percorso di consapevolezza e benessere femminile. I contenuti hanno finalità esclusivamente divulgative e non sostituiscono in alcun modo un consulto medico o professionale.

# BENVENUTA

**Ti presento il mio Diario del Ciclo Mestruale:**  
**I'ho pensato per te, per aiutarti a osservare e comprendere**  
**come cambia il tuo corpo e il tuo umore nei diversi momenti**  
**del mese. Scrivi ogni giorno come ti senti: fisicamente,**  
**emotivamente, interiormente. È un piccolo gesto che può**  
**farti scoprire molto di te. E se, strada facendo, capisci che**  
**hai bisogno di una guida per ritrovare equilibrio e stare**  
**meglio, ricordati che puoi sempre prenotare una**  
**consulenza: insieme possiamo costruire un percorso su**  
**misura per te.**



# CHI SONO

Sono la Dott.ssa Anna Colucci, **consulente in Naturopatia Scientifica e Nutrizione Naturopatica**.

Unisco il rigore della scienza alla sensibilità umana per aiutare le donne a ritrovare equilibrio, energia e benessere autentico.

Ho studiato **Farmacia** presso l'Università "G. D'Annunzio" di Chieti e mi sono laureata con il massimo dei voti in **Scienze della Comunicazione**, con una tesi dedicata all'identità femminile e alla body positivity.

Ho poi approfondito il mondo delle discipline naturali, conseguendo il **Diploma Quadriennale in Naturopatia Scientifica** presso l'UniPSI di Torino e il **Master europeo in Dietetica Naturopatica**, con ulteriori studi in medicina culinaria, nutraceutica e longevità.

La mia carriera nel digitale è iniziata nel 2013, quando ho aperto il mio primo blog dedicato a moda e lifestyle. Da lì è nato un percorso di crescita e comunicazione che mi ha portata, negli anni, a costruire una **community di oltre 100.000 persone** sul profilo **@annacolucciofficial**. Attraverso i miei canali condivido contenuti su benessere, consapevolezza e salute naturale, collaborando con aziende del settore cosmetico, nutraceutico e wellness.

## LA MIA ESPERIENZA

Mi sono avvicinata alla naturopatia anche per esperienza personale: **fin dai primi cicli ho sofferto di sindrome premestruale intensa, ciclo irregolare e abbondante, che spesso rendevano difficile la mia quotidianità**. La fitoterapia e un approccio naturopatico fondato su basi scientifiche mi hanno permesso di ritrovare equilibrio e serenità.

**Oggi accompagnano le donne in un percorso di consapevolezza e benessere che parte da sé stesse.** Credo nella forza della conoscenza, nel potere della prevenzione e in una visione del femminile capace di trasformare anche il disagio in crescita e rinascita.

**Dentro ogni fase,  
una nuova te sta prendendo forma!**

*Anna Colucci*

[WWW.ANNACOLUCCI.IT](http://WWW.ANNACOLUCCI.IT)



# PERCHÈ AVERE UN DIARIO DEL CICLO MESTRUALE

## 1 PER ASCOLTARE I SEGNALI DEL TUO CORPO.

Anotare sintomi, emozioni, energia e cambiamenti fisici permette di individuare i pattern del tuo ciclo ormonale. Riconoscere quando e come il corpo reagisce ai diversi momenti del mese è il primo passo per comprendere il tuo equilibrio ormonale e naturale.

## 2 PER PREVENIRE SQUILIBRI E MIGLIORARE IL BENESSERE.

Monitorare il ciclo aiuta a cogliere eventuali alterazioni – come variazioni del flusso, dolore, sbalzi di umore o irregolarità – che spesso sono segnali di un disequilibrio più profondo (alimentare, ormonale o emotivo).

Avere consapevolezza di questi segnali rende possibile intervenire in modo mirato e delicato, prima che il disagio diventi cronico.

## 3 PER CREARE UN PERCORSO PERSONALIZZATO DI EQUILIBRIO NATURALE.

Le informazioni raccolte nel diario sono la base per una consulenza su misura: attraverso la naturopatia, l'alimentazione funzionale e tecniche di riequilibrio, è possibile accompagnare ogni donna verso una relazione più armoniosa con il proprio ciclo, riducendo sintomi e stress e favorendo un benessere profondo e duraturo.

# LE STAGIONI DEL TUO CICLO: UN VIAGGIO DENTRO DI TE

**Il ciclo mestruale non è solo un evento biologico: è un ritmo che attraversa corpo, mente ed emozioni, scandito da ormoni, energia e sensazioni diverse. Conoscere queste fasi ti permette di osservarti, riconoserti e vivere ogni giorno con maggiore consapevolezza.**

## 1 FASE MESTRUALE - L'INVERNO (GIORNI 1-5 CIRCA)

Gli estrogeni e il progesterone sono al minimo, l'utero si libera. Sensazioni tipiche: stanchezza, maggiore introspezione, bisogno di ritmi più lenti. È il momento di recupero e rigenerazione, come l'inverno che prepara la nuova vita.

## 2 FASE FOLLICOLARE - LA PRIMAVERA (GIORNI 6-13 CIRCA)

Gli estrogeni ricominciano a crescere, stimolando energia, concentrazione e creatività. Sensazioni tipiche: lucidità mentale, motivazione, voglia di pianificare e fare. È la rinascita interiore, la primavera che germoglia, portando vitalità e leggerezza.

## 3 FASE OVULATORIA - L'ESTATE (GIORNI 14-16 CIRCA)

Picco di estrogeni e luteinizzante: il corpo raggiunge il massimo della ricettività. Sensazioni tipiche: sicurezza, apertura, carisma, desiderio di socialità. È l'apice dell'energia e della comunicazione, l'estate interiore che invita a brillare.

## 4 FASE LUTEALE - L'AUTUNNO (GIORNI 17-28 CIRCA)

Il progesterone cresce, il corpo rallenta e l'umore può oscillare. Sensazioni tipiche: irritabilità, sensibilità, desiderio di introspezione. È il tempo della riflessione e preparazione a un nuovo ciclo, come l'autunno che insegna a raccogliere e ascoltare.

*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVATO SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVATO SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVATO SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVATO SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVATO SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVATO SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVATO SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVATO SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVATO SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVATO SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVATO SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVATO SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVATO SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVA SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVA SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVA SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVA SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVA SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVA SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVA SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVA SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVA SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVA SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVA SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVA SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVA SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVA SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---



*Fase in cui mi trovo:*

(Mestruale/ follicolare/ ovulatoria/ luteale)

## COME MI SENTO?

*Fisicamente*

(ENERGIA, SONNO, DIGESTIONE, PELLE,  
DOLORI, TEMPERATURA, APPETITO)

*Emotivamente*

(UMORE, PENSIERI RICORRENTI, DESIDERI,  
SENSIBILITÀ)

CIBO CHE MI HA NUTRITO OGGI

HO TROVA SOLLIEVO IN...

*Rituale del giorno*

(UN MOMENTO PER TE: RESPIRAZIONE, SILENZIO, PASSEGGIATA, LETTURA,  
MEDITAZIONE)

---

---



IL TUO CORPO MERITA CURA:

# SCELTE Consapevoli



Ogni piccolo gesto quotidiano è un atto di rispetto verso il tuo corpo. Non esiste una soluzione uguale per tutte: scopri ciò che ti fa sentire davvero bene, con leggerezza e consapevolezza.

- **Assorbenti classici, lavabili, coppetta mestruale o mutandine assorbenti: scegli prodotti naturali e privi di sostanze irritanti, per rispettare il tuo equilibrio fisiologico.**
- **Indossa tessuti traspiranti e morbidi riducono irritazioni e gonfiori.**
- **Bevi acqua e tisane drenanti aiutano a regolare ritenzione e gonfiore premenstruale.**
- **Prediligi alimenti ricchi di magnesio e vitamine del gruppo B per supportare umore ed energia.**
- **Attività fisica dolce: camminate, yoga, stretching; supportano circolazione e tono muscolare.**
- **Rituali di benessere: momenti di ascolto di sé, meditazione o journaling aiutano a osservare l'umore e i sintomi senza giudizio.**

# LE MIE Osservazioni

## DATA

---



**Mentre compili il tuo diario, potresti notare giorni più difficili, momenti di disagio o sintomi che ti pesano.**

**NON SEI SOLA: PRENDERSI CURA DI SÉ SIGNIFICA ANCHE CHIEDERE AIUTO QUANDO SERVE.**

**Se senti di aver bisogno di un supporto concreto, di chiarire dubbi o di costruire un percorso personalizzato per vivere il tuo ciclo in equilibrio e serenità, puoi prenotare la tua consulenza direttamente con me.**

**Insieme possiamo trasformare le difficoltà in consapevolezza, per accompagnarti a vivere ogni fase del ciclo come un momento prezioso, non più un ostacolo.**

*Contattami*

**Email: [naturopata.annacoluccie@gmail.com](mailto:naturopata.annacoluccie@gmail.com)**

**Telefono/ Whatsapp: +39 3292774799**

**Instagram: [@AMICANATUROPATHIA](https://www.instagram.com/amicanaturopatia)**