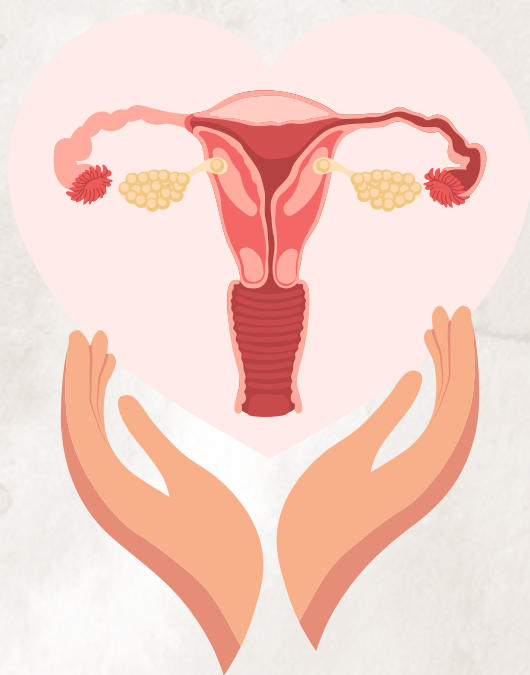


DIARIO DEL

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:
l'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 accompagno 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



PERCHÈ AVERE UN DIARIO DEL CICLO MESTRUALE

- 1 PER ASCOLTARE I SEGNALI DEL TUO CORPO.**
Annotare 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, riconoscerti 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.

GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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)



GIORNO DEL CICLO _____

IL TUO GIORNALE

Ciclico

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...

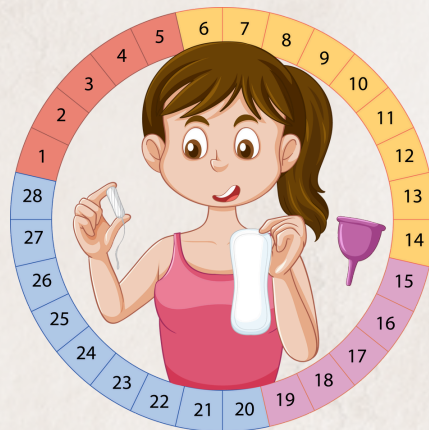
Rituale del giorno

(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 premestruale.**
- **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.annacolucci@gmail.com

Telefono/ Whatsapp: +39 3292774799

Instagram: @AMICANATUROPATIA