

Μαθαίνουμε

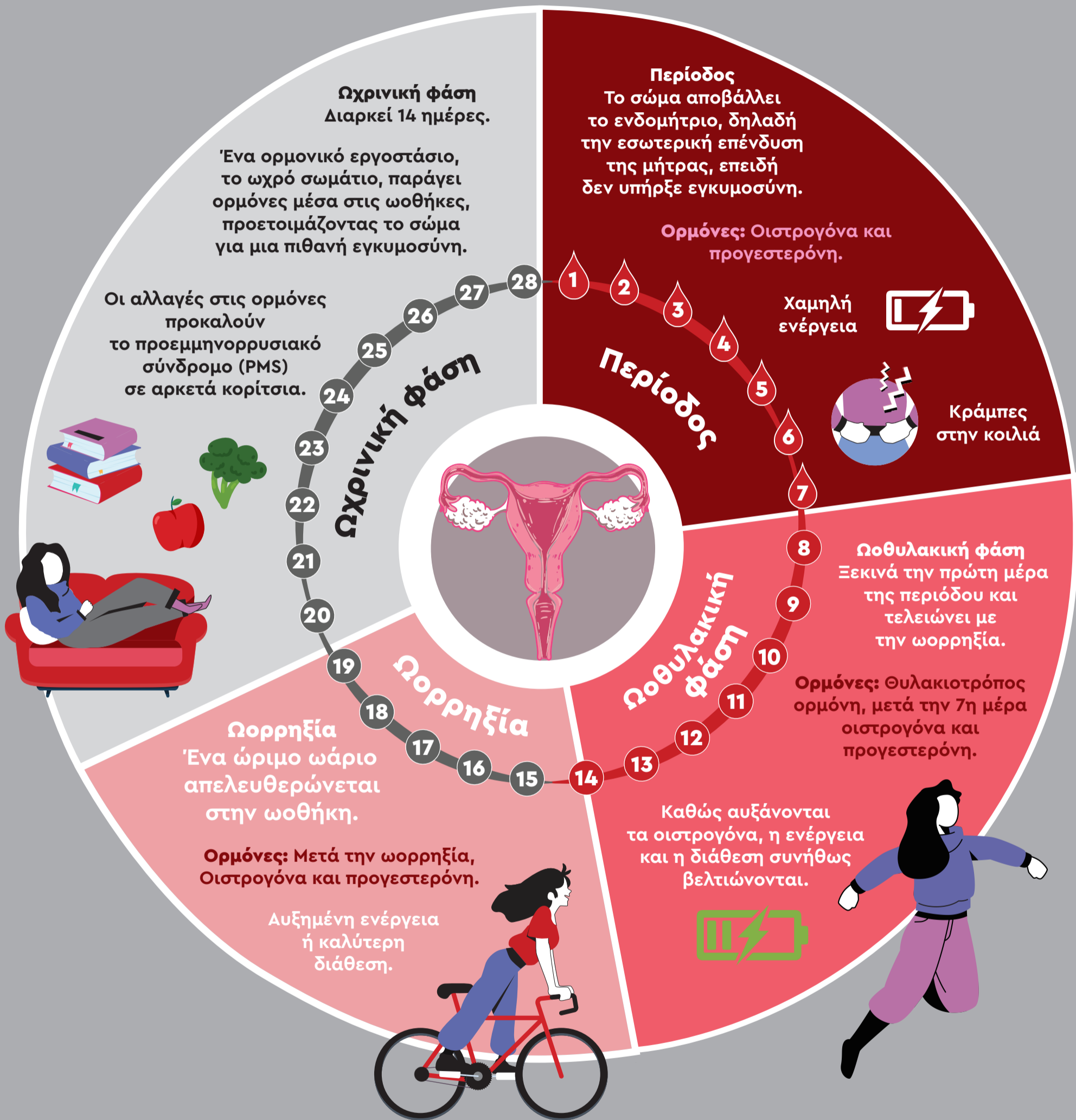
τον

εμμηνορρυσιακό κύκλο!

ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

ΡΙΣΠΕΚΤ!

ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.



Καταλαβαίνοντας τις φάσεις του κύκλου¹ μπορούμε να αντιληφθούμε καλύτερα τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα και τα συναισθήματα.

1. Οι φάσεις του κύκλου έχουν υπολογιστεί με βάση μια μέση διάρκεια 28 ημερών, αλλά ο κάθε κύκλος μπορεί να είναι μεγαλύτερος ή μικρότερος και κάποιες φορές μπορεί να είναι και ακανόνιστος.