

Referencias - Grilla de registro de Sofía Sloboparisí ~ www.sofiasloboparisi.com

Sangrado Menstrual		Relaciones sexuales (sexo)		Flúidos cervicales		
🔴	Poco Sangrado	❤️	Sin método de barrera	SF	Sin flúidos	- fértil
🔴🔴	Medio	❤️	Con método de barrera	FS	Fluido seco en bombacha	- fértil
🔴🔴🔴	Abundante	❤️	Sin penetración	G	Fluido pegajoso (seco)	- fértil
🔴	Manchado marrón			L	Fluido tipo crema (emulsión)	+ fértil
🔴🔴	Sangrado marrón			T	Fluido de Transición L a S	++ fértil
✳️	Spotting ("goteo")			S(d)	Fluido de descarga (fértil)	++ fértil
		Suplementos		S	Fluido tipo Clara de Huevo (fértil)	++ fértil
		<i>a tus suplmentos y medicinas aquí (te dejamos unos ejemplos)</i>				
		MgCl	Cloruro de Magnesio			
Cérvix		Vc	Vitamina C	Estados emocionales		Síntomas corporales
o	Cerrado y bajo	Vb12	Vitamina B12	=(Tristeza	Energía física e!
0	Medio			>=(Enojo	Calentura sexual 🔥
O	Abierto y alto			=)	Alegría	Dolor en _____ >.<
				>_>	Discusiones	Granitos Inf. o dolor tetas ((👁️👁️))
Estados mentales		Símbolos para indicar mayor o menor cantidad				Dolor útero ((▼))
♂	Mente afilada	+	presencia			Sens o dolor ovarios ((👁️▼👁️))
x_x	Agotamiento mental	++	mayor cantidad			
x_0	Estrés	+++	mucha cantidad			
		-	poco / menor cantidad			



Los espacios son para que puedas rellenar con tus propias referencias =)