

INFORMAZIONI UTILI PER  
SEMPLIFICARTI LA VITA

I NOSTRI ORMONI

ACQUISTARE I  
PRODOTTI GIUSTI

## ULTERIORI INFORMAZIONI

IL CICLO:  
TUTTO QUELLO  
CHE SERVE SAPERE

SINDROME PREMESTRUALE:  
COSA FARE?

SUGGERIMENTI  
PER ADULTI



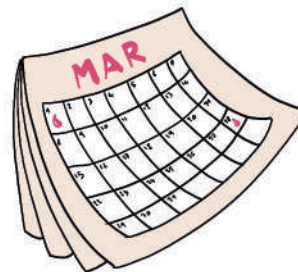
## IL CICLO

UN CICLO È UNO SCHEMA  
DI COSE CHE SI RIPETONO.



"AVERE IL CICLO" È IL MODO COMUNE PER DIRE "AVERE LE MESTRUAZIONI." IL CICLO MESTRUALE È TUTTO QUELLO CHE IL CORPO FA OGNI MESE PER ARRIVARCI.

LA MAGGIOR PARTE DELLE RAGAZZE HA IL PRIMO CICLO TRA I 12 E I 13 ANNI, MA PUÒ ARRIVARE PRIMA (GIÀ A 8 ANNI) O PIÙ TARDI (FINO A 16). **OGNUNA HA I SUOI TEMPI.**



UN CICLO COMPLETO DURA IN MEDIA 28 GIORNI,  
MA PUÒ VARIARE DAI 21 AI 38 GIORNI.

SOPRATTUTTO ALL'INIZIO,  
IL CORPO HA BISOGNO DI TEMPO  
PER TROVARE IL SUO RITMO,  
QUINDI È NORMALE SE NON È REGOLARE.

LE MESTRUAZIONI ARRIVANO UNA VOLTA AL MESE E DURANO DI  
SOLITO DAI 3 AI 7 GIORNI.

SE IL CICLO È **MOLTO IRREGOLARE**  
O QUALCOSA TI SEMBRA STRANO,  
PARLANE CON UN ADULTO DI CUI TI FIDI  
O CON IL TUO MEDICO.

**CHIEDERE NON È MAI SBAGLIATO.**

