

A cikluskövetés egy orvosok által kidolgozott megközelítés, amely komoly tudományos háttérrel és több évtizedes múlttal rendelkezik. A női hormonális működés egyedi testi jeleinek megfigyelésén alapul, és a segítségével pontosan tudhatod, mi történik éppen a testedben.

MIBEN SEGÍT NEKED A CIKLUSKÖVETÉS?



EGÉSZSÉG

A ciklusod egyedi jeleinek megfigyelésével pontos képet kaphatsz a hormonális egészségedre vonatkozóan.



ÖNISMERET

A cikluskövetés során megismered a hormonjaid szerepét, és az érzelmeidre gyakorolt hatásukat.



POZITÍV TESTKÉP

Ha érted és értékeled a tested működését, jobb viszonyba kerülhetsz önmagaddal és a testeddel is.



BELSŐ BIZTONSÁG

A termékenységtudatosság segít, hogy felelős döntéseket hozz a testeddel kapcsolatban.



TERMÉKENYSÉGTUDATOS CSALÁDTERVEZÉS

Ha tudod, mikor vagy termékeny, sokkal könnyebben megfogantat majd a kisbabátok.



HORMONMENTES FOGAMZÁSSZABÁLYOZÁS

A cikluskövetéssel pontosan tudhatod, hogy a ciklusod során mikor kerülheted el a fogamzást.

**A cikluskövetés az egészségtudatosság fontos része.
Ismerd meg te is a tested működését!**