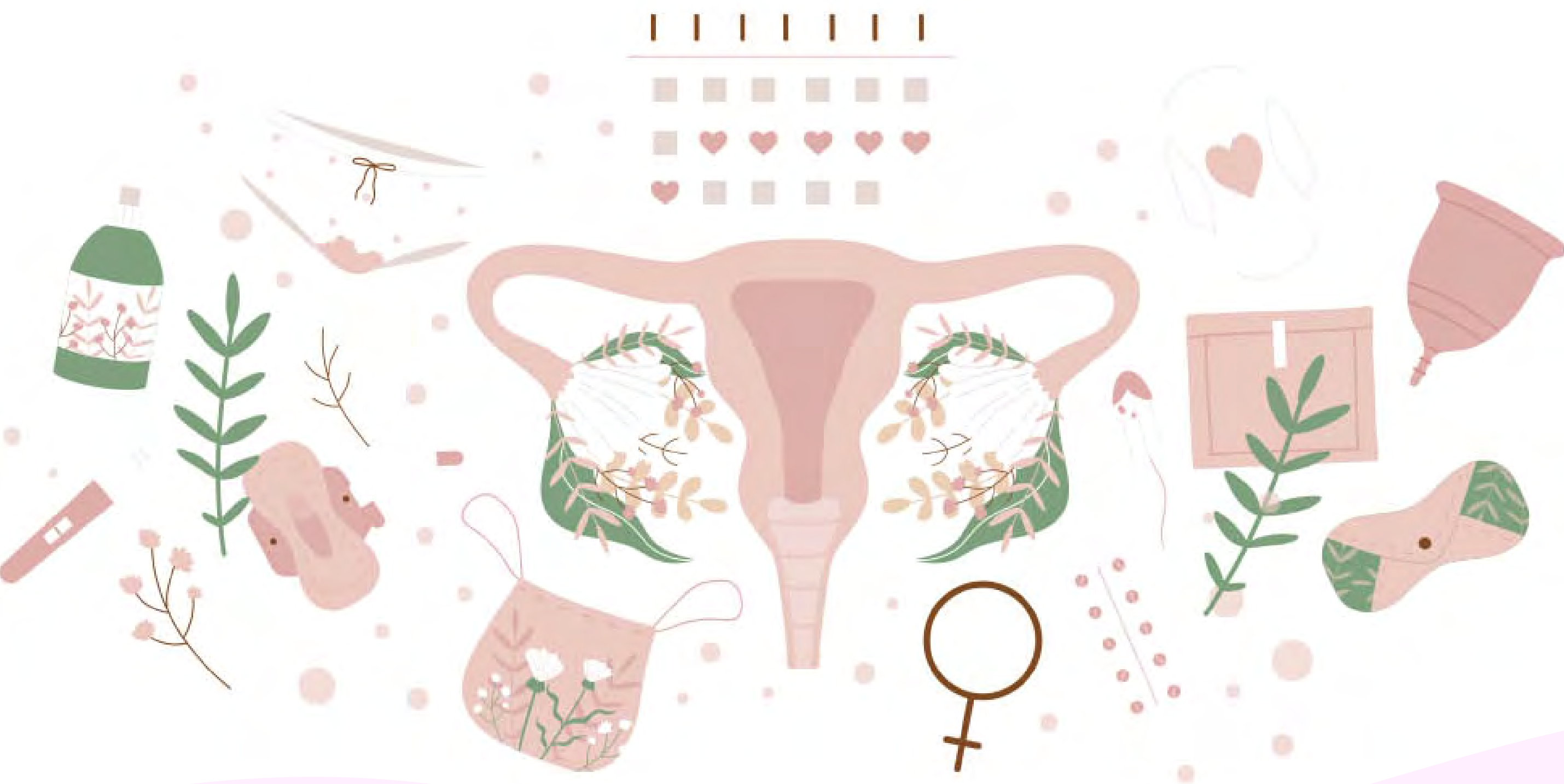




El ciclo menstrual,  
nos puede otorgar  
información acerca de:

**cuándo es el mejor momento para la  
concepción y también cuándo son  
nuestras etapas más fértiles, si es que  
tienes planeado embarazarte.**



Sin embargo, darle seguimiento a las 4 etapas de nuestro ciclo menstrual también nos ayuda a optimizar nuestra energía, conocer el por qué detrás de nuestro estado de ánimo, y también funciona de manera preventiva para enfermedades como:

## **Síndrome del Ovario Poliquístico.**

Si quieres conocer más de esto, visita la herramienta <<Cuerpo/Mente>> y busca:  
**“Enfermedades y trastornos que afectan o influyen en la fertilidad”**

En Libera Tu Salud, queremos que optimices y tomes el control de tu salud reproductiva, por lo que te dejamos las siguientes aplicaciones para darle seguimiento a las etapas de tu ciclo:

# 1 Clue

Esta aplicación ofrece un calendario en donde puedes ingresar los días de tus últimos periodos y la duración de estos.



La aplicación, en base a los datos, crea predicciones certeras para determinar cuándo comenzará tu siguiente ciclo, enviando alertas cada vez que estés ovulando o tengas más probabilidades de quedar embarazada.



Repleta de información y fácil de usar. Está disponible para Android y IOS, haz click en el siguiente enlace para descargarla: <https://helloclue.com/>

# 2 Flo

Dentro de esta aplicación, puedes dar seguimiento a tu periodo por medio de un calendario, en donde también se crean predicciones basadas en tus ciclos previos.



Tiene artículos acerca de temas relacionados con el ciclo menstrual y de los síntomas más comunes durante estos días. Es una opción sencilla y fácil de utilizar.



Está disponible para Android y IOS, para descargarla solo haz click en el siguiente enlace:  
<https://flo.health/es>

En Libera Tu Salud queremos que tu energía sea aprovechada durante estos días, que conozcas la razón detrás de tus síntomas, sepas cuándo es el mejor momento para intentar embarazarte y también saber identificar si algo no va bien.

Libera Tu Salud, transformandote desde la raíz.