

Semana: _____

Ruth Pinho

@Ruth_sigaquemagrega – Email:sigaquemagrega@gmail.com



Mês _____

Flores, fiz esse **planner** porque para fim após a parada brusca da minha reposição hormonal, precisei novamente me reinventar. Foi depois dessa imersão que eu e minha médica pudemos desenvolver meu tratamento. Anote e se estude. **A resposta da sua qualidade de vida está em você.** Isso foi fundamental para mim, espero que ajude você também.

DESCONFORTOS

MANHÃ

TARDE

NOITE

INDISPOSIÇÃO AO ACORDAR

DORES ARTICULARES

PRESSÃO ARTERIAL ALTA

DORES DE CABEÇA

FALHAS NA MEMÓRIA

FOGACHOS

FOME EXCESSIVA

DESÂNIMO

IRRITABILIDADE

ANSIEDADE

TRISTEZA

HUMOR OSCILANTE

ESQUECIMENTO

FALTA DE FOCO

RESSECAMENTO VAGINAL

PELE SECA

LIBIDO BAIXA

