

# La regola del 7-2-1

## Cos'è un ciclo abbondante?

**1 donna su 5 è soggetta a mestruazioni abbondanti.**

Le mestruazioni abbondanti possono essere il segnale di un disturbo emorragico. Questi sono i sintomi a cui fare attenzione:

**7** GIORNI



Il ciclo dura  
7 giorni o più



Devi cambiare la  
protezione mestruale  
con una frequenza  
inferiore alle 2 ore



Espelli grumi di sangue  
più grandi di una  
moneta da 1 €

# La regola

## 7-2-1

## Cos'è un ciclo abbondante?

**1 donna su 5 è soggetta a mestruazioni abbondanti.** Le mestruazioni abbondanti possono essere il segnale di un disturbo emorragico. Questi sono i sintomi a cui fare attenzione:

# 7

GIORNI



Il ciclo dura 7 giorni o più

# 2

ORE



Devi cambiare la protezione mestruale con una frequenza inferiore alle 2 ore

# 1

€



Espelli grumi di sangue più grandi di una moneta da 1 €