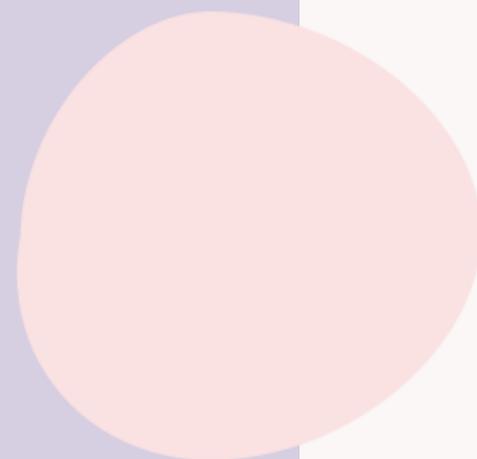


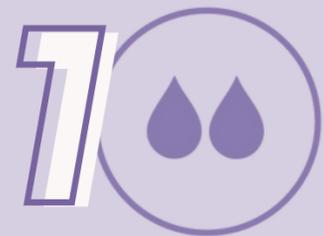
# *Anímate al Cambio*

de la mano de LifeCup



# Índice

¿Qué vamos a aprender?



**Hablemos de  
menstruación**



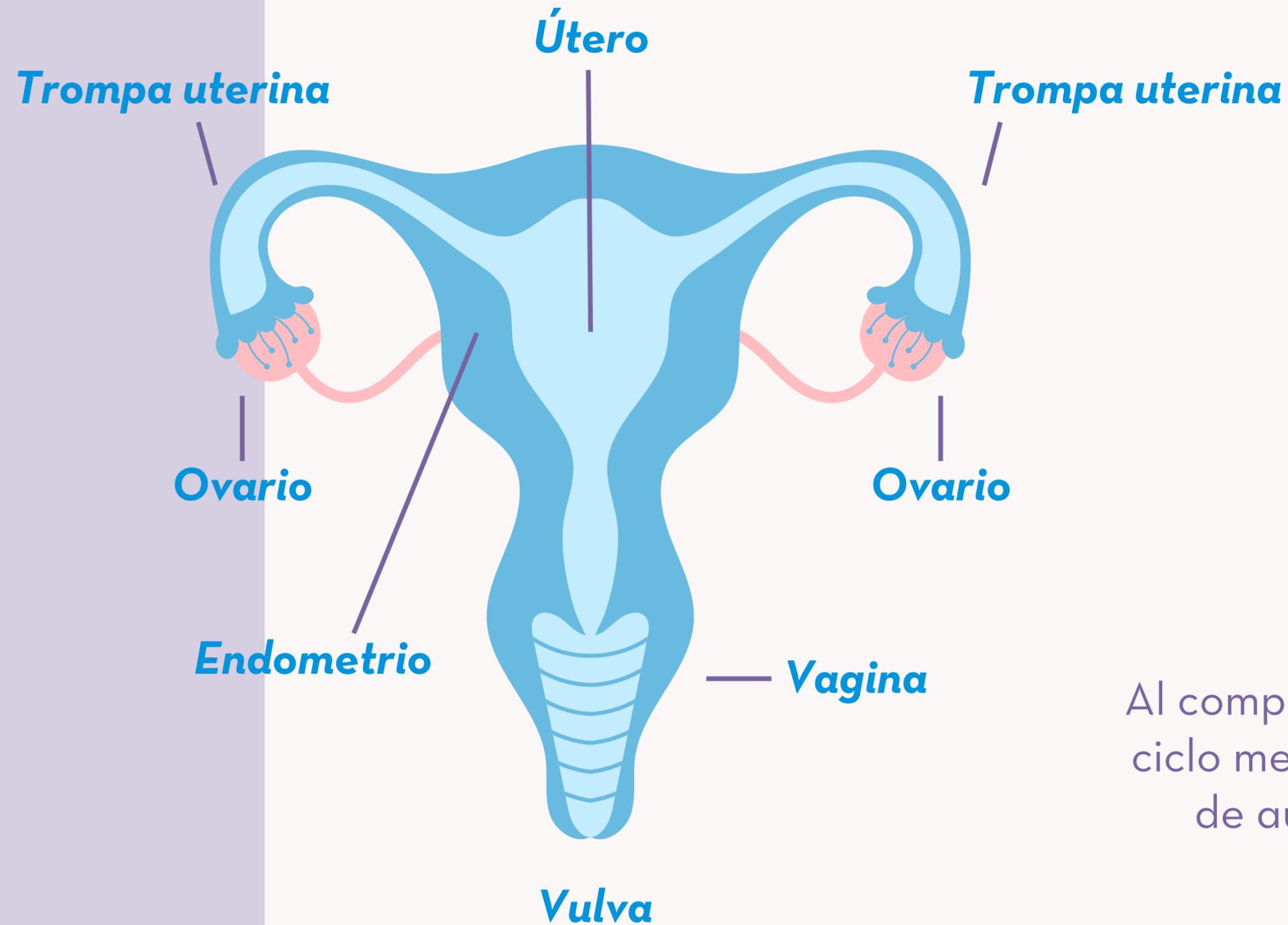
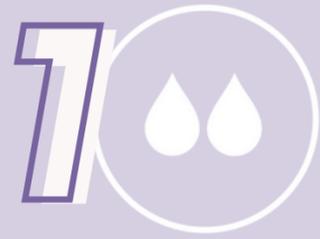
**¿Por qué  
LifeCup?**



**Preguntas  
frecuentes**



**Datos  
curiosos**



## Conocer nuestro cuerpo

---

Al comprender cómo funciona tu cuerpo y el ciclo menstrual, adquieres un mayor sentido de autonomía sobre tu salud y bienestar.

# “Llegó Andrés” “Estoy en mis días” “Tema de mujeres”

## Hablemos las cosas como son

Utilizar un lenguaje directo y sin eufemismos al hablar de la menstruación ayuda a derribar tabúes, promover la igualdad de género y brindar una educación adecuada y precisa sobre este tema.





# Quienes Somos

¿Por qué LifeCup?



Somos un equipo de mujeres apasionadas que, hace más de 10 años, soñamos con cambiar el mundo para las mujeres y personas menstruantes.

Somos la marca líder en el mercado latinoamericano de Copas Menstruales.

Contamos con todos los certificados de calidad, el aval de prestigiosos médicos y tenemos garantía de por vida.

A close-up photograph of a woman's midsection. She is wearing a white crop top and blue jeans. Her hands are holding a purple menstrual cup and a slice of orange. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting.

# *Nuestra Misión*

En LifeCup estamos comprometidas con la salud de todas las personas menstruantes. Queremos, a través del uso de la Copa Menstrual, hacer tus días menstruales más felices.

Queremos educar sobre Menstruación, Autocuidado, Medio Ambiente y Ciclo Femenino.



**LifeCup es una copa de silicona médica hipoalergénica, para usar en los días menstruales. Está diseñada para ser doblada e introducida en la vagina, recolecta el flujo menstrual.**

# *Beneficios LifeCup*



## ***Ecológica***

Durabilidad de hasta 10 años.



## ***Cómoda***

Hasta 12 horas de uso continuo.



## ***Fabricación***

En Estados Unidos, bajo los estándares más altos de calidad.



## ***Saludable***

100% inocua para el cuerpo.

# Tallas



## Talla 0

Recomendada para mujeres que recién comienzan su período.



## Talla 1

Recomendada para mujeres menores de 30 años que no tengan partos naturales.



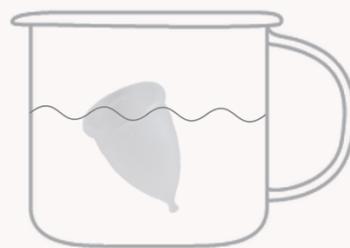
## Talla 2

Recomendada para mujeres mayores de 30 años o con partos naturales.



# ¿Cómo usar LifeCup?

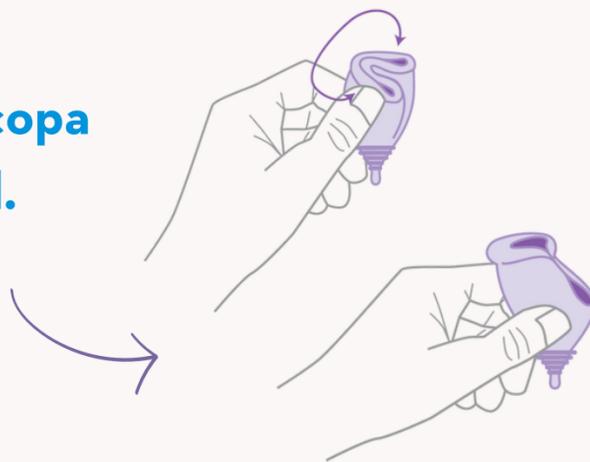
**1** Esteriliza tu copa menstrual antes de usarla en cada ciclo.



**2** Lava muy bien tus manos.



**3** Dobla tu copa menstrual.



**4** Introduce la copa menstrual.



**5** Vacíala, enjuégala con agua potable y vuévela a introducir.





# Preguntas frecuentes

## ¿Cómo lavo mi copa menstrual?

Para limpiar la copa menstrual debes esterilizarla antes de cada ciclo. Para esterilizarla, puedes hervirla en agua en un recipiente limpio, al menos 5 minutos mientras el agua hierve. Pon una alarma para no olvidarla en el fuego.

## ¿Tengo que extraer la copa menstrual si voy a orinar?

Es muy importante que sepas que la mujer tiene tres orificios: la uretra, por el que se expulsa la orina, la vagina y el ano. La copa menstrual se sitúa en la vagina, por lo tanto no es necesario extraer tu LifeCup cuando vas a orinar o defecar.

## No logro extraer la copa menstrual, ¿Qué puedo hacer?

La copa menstrual está sujeta por músculos y si estás tensa, esto sólo hará que sea más difícil la extracción. Respira profundo, relájate y realiza pujos suaves y lentos; hazlo varias veces, ten paciencia y conseguirás extraerla.

## ¿Es posible que mi copa se pierda adentro de mi vagina?

Es muy importante que sepas que el orificio que va al útero es del tamaño de un alfiler, así que es imposible que tu copa se pierda.



# Datos Curiosos



Si estimamos que la vida fértil de una mujer es de 30 años, podríamos decir que necesitaríamos 3 copas para toda la vida vs. 30 años de ciclos menstruales con tampones y/o toallas que equivaldrían a 14.000 de éstos. Sin contar empaques y tiempo de compra; la huella ambiental se reduce muchísimo.



1 LifeCup equivale a 60 kg de residuos menstruales.



La silicona con la que es fabricada la Copa Menstrual LifeCup, al ser de grado médico NO interfiere con el pH del cuerpo de la mujer, con el uso prolongado de la copa el pH se regulariza y en muchos casos se reducen los cólicos menstruales, días de sangrado y hasta puede ayudar el uso en casos de ovario poliquístico.



# Datos Curiosos



Las toallas higiénicas están hechas de pulpa de madera que alcanza el 48% del producto, 36% de plásticos como polietileno (PE), polipropileno (PP) y politereftalato de etileno (PET), 7% de adhesivos, 6% polímeros super absorbentes y 3% de papel adhesivo.

Estos componentes plásticos y las fragancias que muchas toallas tienen pueden provocar alergias e irritaciones.



Utilizan elementos como el cloro para darle color blanco, estos blanqueadores tienen toxinas perjudiciales para tu cuerpo.

El algodón al no ser orgánico, puede ser contaminado con pesticidas en su cultivo. Estos pesticidas entran directo a tu cuerpo.



Algunos riesgos potenciales: Irritaciones, alergias, infecciones, cáncer, daño reproductivo, daño endocrino.



***¡Sigamos transformando  
el planeta juntas!***



x



[www.lifecup.co](http://www.lifecup.co)



[lifecup\\_official](https://www.instagram.com/lifecup_official)



[lifecupofficial](https://www.facebook.com/lifecupofficial)