

ui/ux design

Copywriting

Mestruazioni eco-friendly



Approfondimento & Blog Post

La Sostenibilità nel Ciclo Mestruale: Una Nuova Prospettiva

Contenuti:

1. brief & motivazioni personali
2. target
3. tone of voice
4. focus
5. headline h1
6. sottotitolo
7. h3, h4 e indice dei contenuti
8. principi di persuasione di Robert Cialdini
9. unicità

Progetto

La spiegazione del concept

Brief:

Mestruazioni sostenibili:

X prodotti alternativi che riducono i rifiuti e ti fanno risparmiare.

Motivazione Personale:

Ho preso spunto da questa **idea** che mi è stata suggerita tra le varie proposte su **start2impact** e ho immediatamente capito che sarebbe stata quella più **giusta** per me.

L'argomento mi sta molto a **cuore** in quanto, cercando quotidianamente di fare la **differenza** nel mio piccolo per **l'ambiente**, ho capito che la sfera **dell'igiene legata al ciclo mestruale** era una vera e propria sfida.

Parlando tra **amiche** mi sono resa conto di quanto **scetticismo ci sia verso l'argomento** e di come si parli senza conoscere effettivamente le **alternative**.

In un mondo in cui **il costo della vita** sta aumentando progressivamente, ritengo che le **soluzioni green** proposte in questi anni siano non solo ottime per **l'ambiente** ma anche per il nostro **portafoglio**.

Spesso, quando si parla di **scenario ambientale** sentiamo di **non poter fare davvero la differenza** e ci sentiamo **impotenti** di fronte a tutto ciò che leggiamo.

Pertanto, **a sostegno della mia tesi** all'inizio del blog post, ho voluto riportare **diversi numeri** che davvero ci fanno rendere conto che possiamo, una alla volta, migliorare davvero le cose ed **impattare il meno possibile**.

Il Target:

L'articolo è principalmente rivolto alle **donne di tutte le età** con un particolare interesse per la **sostenibilità** ambientale durante **il ciclo mestruale**.

Si rivolge a:

- Donne già sensibili alle tematiche ambientali** in cerca di modi per ridurre l'impatto ecologico legato all'igiene mestruale.
- Donne interessate a esplorare nuove opzioni** per gestire il ciclo in modo sostenibile ed economico.
- Donne aperte all'innovazione** e disposte a sperimentare alternative.
- Donne che cercano soluzioni sostenibili** e convenienti a lungo termine per il ciclo mestruale.

Tone of Voice:

Il **tone of voice** di questo articolo è al contempo **informativo, educativo, coinvolgente e motivazionale**.

L'articolo offre una vasta gamma di informazioni **sull'argomento delle mestruazioni eco-friendly**, utilizzando dati e statistiche per sensibilizzare il lettore sull'importanza della **riduzione dell'impatto ambientale** causato dai prodotti per il ciclo mestruale.

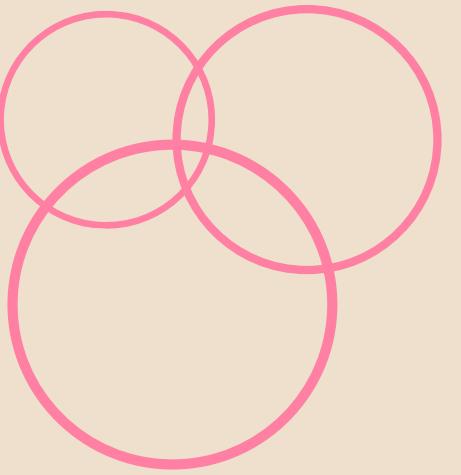
È molto **educativo**, in quanto spiega chiaramente e dettagliatamente le **varie alternative sostenibili**.

Inoltre, il testo è **coinvolgente** poiché si rivolge direttamente al **lettore**, pone **domande** e propone una **sfida personale** per sperimentare **le alternative sostenibili**.

Questo coinvolgimento mira a instillare **un senso di partecipazione e azione** nel lettore.

Infine, il tono del testo è **motivazionale** poiché incoraggia il lettore a fare **la differenza**, sia per il proprio **benessere** che per l'**ambiente**, offrendo persino uno **sconto** come incentivo.

Complessivamente, il **tone of voice è positivo e orientato all'azione**, spingendo il lettore a valutare seriamente le alternative **eco-friendly** e a sperimentarle.



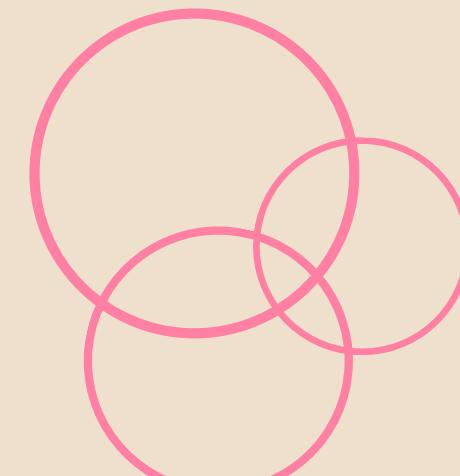
Focus:

Il **focus** principale del post riguarda la **sostenibilità, l'impatto ambientale** che abbiamo nel nostro piccolo e il **risparmio** che ne deriverebbe dal cambio di abitudini.

Ciò che è maggiormente sottolineato è la **sfida al cambiamento** che può davvero portare **benefici** in entrambe le direzioni.

Spesso nell'essere umano è importante puntare, oltre che sull'etica anche sul **denaro risparmiato** e confrontare entrambe le cose per avere una **panoramica migliorativa a 360 gradi**.

Ciò che viene sottolineato è come i **numeri** nero su bianco ci fanno rendere conto di come piccoli gesti risparmierebbero **tonnellate di rifiuti**.



Headline H1:

"Mestruazioni eco-friendly: 6 alternative per un flusso super green!"

- 1) **KEYWORKDS** - la prima parola da **sinistra**, quella più importante e **cardine dell'argomento** (**mestruazioni**) e l'ultima (**green**) che fa capire immediatamente il **focus**.
un'altra keyword è sicuramente **eco-friendly** perchè risulta tra le parole maggiormente cliccate dagli utenti che sono interessati all'argomento.
- 2) **NUMERI** - il potere dei numeri è immediatamente visibile (**6 alternative**) e mostra una **cifra reale**.
- 3) **POWER WORDS** - ho utilizzato una **power word** molto evocativa (**super**) che accostata a green sottolinea una soluzione **assolutamente sostenibile**.
"Super" è un termine che può aggiungere un tocco di enfasi ad una frase.

Sottotitolo:

"Come puoi risparmiare (davvero) e vivere il flusso mestruale in tutta serenità!"

i suoi **elementi chiave** sono:

1) GENERAZIONE D'INTERESSE: L'uso della parola "**Come**" inizia con una domanda o un suggerimento che attira **l'attenzione** del lettore.

L'inclusione di "**(davvero)**" aggiunge un elemento di **scetticismo o curiosità**, spingendo il lettore a voler scoprire la **verità** o i dettagli dietro il concetto di **risparmio**.

2) CHIARI VANTAGGI IN EVIDENZA: Il sottotitolo mette in risalto due benefici principali: il **risparmio** e la **serenità**.

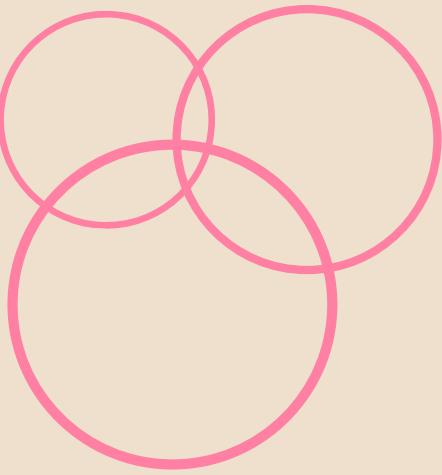
Questi benefici sono **desiderabili** per molte lettrici che cercano opzioni sostenibili per il ciclo mestruale.

3) CONNESSIONE EMOTIVA: L'uso del termine "**serenità**" può creare una connessione emotiva con il lettore.

Suggerisce che l'articolo offrirà non solo informazioni pratiche ma anche una **sensazione di tranquillità** e benessere legata alle **alternative sostenibili** per il ciclo mestruale.

4) CHIAMATA ALL'AZIONE IMPLICITA: Anche se non è esplicitamente una chiamata all'azione, il sottotitolo **motiva implicitamente il lettore** a voler scoprire come ottenere questi benefici ("**risparmiare**" e "**vivere il flusso mestruale in tutta serenità**").

Questo può spingere il lettore a continuare a leggere per saperne di più.



H3, H4 & Indice dei contenuti:

Impatto ambientale:

Qual è quindi l'impatto ambientale che hanno questi prodotti?

Come calcolare la quantità di prodotti mestruali usati in vita:

E' possibile calcolare il tuo impatto ambientale ed economico?

Transizione dall'assorbente alle soluzioni più eco-friendly:

La transizione è davvero possibile?

6 alternative sostenibili:

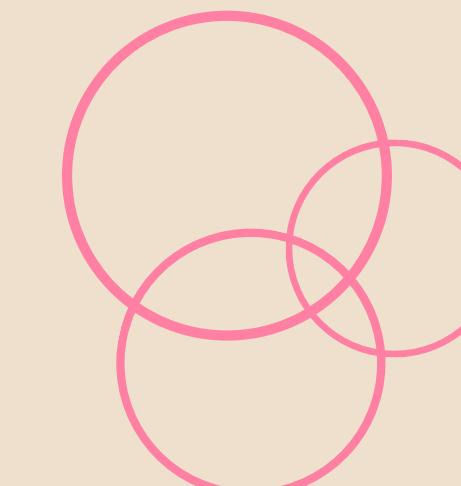
Le alternative economiche ed eco-friendly, diamo uno sguardo più da vicino.

Come sceglierle e su cosa orientarsi:

Capiamo insieme cosa è più adatto a te!

Conclusioni:

Una sfida con te stressa che non puoi perdere!



Principi di Persuasione di Robert Cialdini:

- **Principio della Scarsità:** L'articolo menziona dati e statistiche sul grave impatto ambientale degli assorbenti tradizionali, sottolineando la scarsità di risorse e l'urgenza di un cambiamento. Questo crea un senso di scarsità nell'approccio attuale, incoraggiando i lettori a cercare alternative.
- **Principio della Coerenza:** L'articolo propone una sfida ai lettori, invitandoli a provare almeno una delle alternative sostenibili presentate per diversi cicli mestruali consecutivi. Questo principio sfrutta l'impegno iniziale dei lettori verso la sfida, poiché è più probabile che le persone continueranno a fare qualcosa che hanno accettato di fare inizialmente.
- **Principio dell'Autorevolezza:** L'articolo cita un articolo di Forbes e menziona l'attivista ambientalista Ella Daish per sostenere l'importanza di ridurre l'uso di prodotti tradizionali per il ciclo mestruale. Questa citazione da fonti autorevoli può aumentare la credibilità dell'articolo.
- **Principio della Reciprocità:** L'articolo verso il finale, per ringraziare il lettore, offre un codice sconto da provare su uno dei prodotti proposti nel post. Le persone pertanto sono molto più propense a dire di sì a chi ha già fatto loro un "favore".

Unicità:

Rispetto agli articoli trovati sul web dove ho notato un certo "**distacco**" dal lettore, ho voluto al contrario rivolgermi direttamente al **singolo**, mettendomi nei suoi panni con espressioni tipo "**so già cosa starai pensando**" oppure con una considerazione personale sulla **quantità di rifiuti** che ho emesso personalmente e la **discussione** che avrei voluto avere nei commenti con le loro sensazioni a riguardo.

Le ho invitate a fare altrettanto e a condividere con altri utenti queste informazioni.

Ho inoltre lanciato una **sfida diretta** per incoraggiare davvero a provare nuove soluzioni e a confrontarci su un eventuale **miglioramento di vita**.

Ho cercato di far sentire la lettrice **accolta nelle sue legittime paure**; cito: " Ricorda, non esistono **regole fisse**: solo sperimentando potrai capire cosa è più adatto a te.

Non sentirti in colpa se soluzioni come la coppetta o il disco ti creano disagio, puoi certamente avvicinarti al mondo del flusso green con **alternative altrettanto comode** e biologiche."

Ho proposto loro varie **soluzioni** evidenziando anche le **similitudini** tra un prodotto innovativo e uno classico per avvicinarle maggiormente senza spaventare troppo al cambiamento, perchè si sa che **il cambiamento fa sempre paura**.

La stessa cosa è stata ampiamente sottolineata per la coppetta in quanto, davvero chi **non ha confidenza con il proprio corpo**, potrebbe avere qualche **difficoltà**.

Quest'ultima riflessione infatti è una tematica che non ho letto in nessun articolo, in quanto probabilmente si dava per **scontato** che quella potesse essere la **soluzione vincente**, ma non è detto che lo sia per tutti.

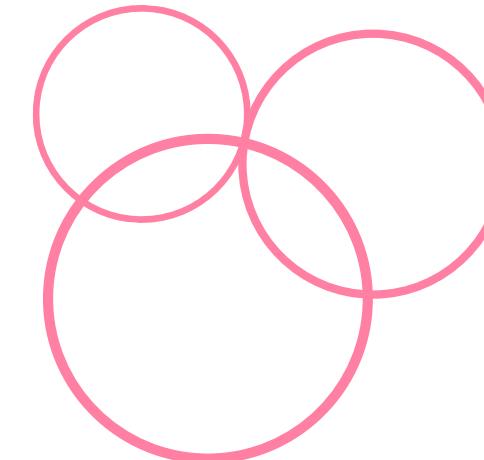
Il **coinvolgimento emotivo e lo spronare a provare le nuove proposte** è quello che ho tentato di trasmettere più volte e in più punti proprio per cercare di spingere la **singola lettrice a sentirsi al sicuro**, non giudicata ma altrettanto **consapevole** di cosa genera un uso costante di **prodotti commerciali**, che non hanno nessun riguardo per le tematiche ambientali.

Mestruazioni eco-friendly: 6 alternative per un flusso super green!

Ecco come puoi risparmiare (davvero) e vivere il flusso mestruale in tutta serenità!



immagine: Sora Shimazaki su Pexels



Indice dei contenuti:

Impatto ambientale:

Qual è quindi l'impatto ambientale che hanno questi prodotti?

Come calcolare la quantità di prodotti mestruali usati in vita:

E' possibile calcolare il tuo impatto ambientale ed economico?

Transizione dall'assorbente alle soluzioni più eco-friendly:

La transizione è davvero possibile?

6 alternative sostenibili (ed economiche):

Le alternative economiche ed eco-friendly, diamo uno sguardo più da vicino.

Come sceglierle e su cosa orientarsi:

Capiamo insieme cosa è più adatto a te!

Conclusioni:

Una sfida con te stessa che non puoi perdere!



immagine: Marta Dzedyshko su Pexels

IMPATTO AMBIENTALE:

Cosa penseresti se ti dicesse che: "**gli assorbenti tradizionali impiegano circa 500 anni per disintegrarsi**"?

è angoscIANte, vero?

Eppure è ciò che emerge da un articolo di **FORBES** [20/01/2019] che cita **Ella Daish**, un'attivista ambientalista, la quale esprime il proprio dissenso in merito alla quantità di plastica impiegata all'interno degli assorbenti.

Trasmette l'urgenza e la gravità della situazione con un'immagine che fa davvero riflettere, dicendo in merito alla questione (cito testualmente): "se Jane Austen li avesse usati, oggi sarebbero ancora in decomposizione".

Qual è quindi **l'impatto ambientale** che hanno questi prodotti?

in media osserviamo **36 g di plastica per singola confezione** di assorbenti mestruali.

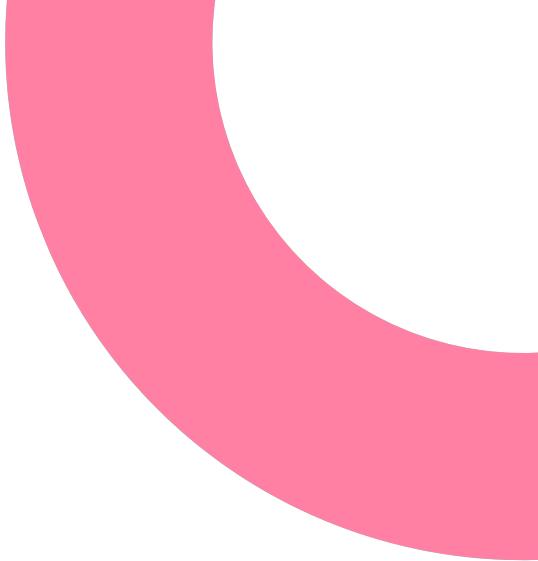
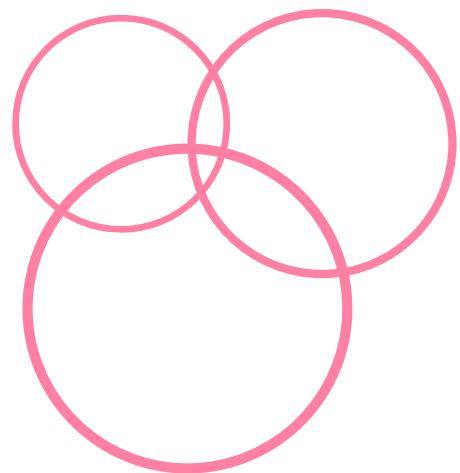
Sono 2,4 g di plastica per assorbente e 2,5 g per la confezione esterna che li contiene.

Ciò equivale a **5 BORSE DI PLASTICA** per confezione.

Lo riporta molto bene **Natracare**, un'azienda produttrice di assorbenti biodegradabili, che ha evidenziato questo problema con uno studio focalizzato sulla quantità di plastica presente nei prodotti per il flusso femminile.

La media dei rifiuti periodici raccolti dai raccoglitori sulle spiagge è di 4,8 unità di rifiuto per ogni 100 metri di spiaggia, il che corrisponde a quasi **due milioni di articoli** identificati lungo la costa del Regno Unito.

I prodotti mestruali occupano la quinta posizione tra gli articoli più comuni che si trovano sulle coste europee.



COME CALCOLARE LA QUANTITÀ DI PRODOTTI MESTRUALI USATI IN VITA:

E' possibile calcolare il tuo **impatto ambientale ed economico**?

A questo punto magari, ti starai chiedendo **quanti rifiuti** hai rilasciato nell'ambiente da quando hai iniziato ad usufruire di questi articoli.

Ebbene, c'è un modo per saperlo, infatti nel 2021 è stato messo a disposizione **il calcolatore "Greentimina"** offerto da **Intimina** (marchio ecosostenibile), che consente di **quantificare i rifiuti** prodotti durante la gestione del ciclo mestruale e fornisce suggerimenti su possibili alternative.

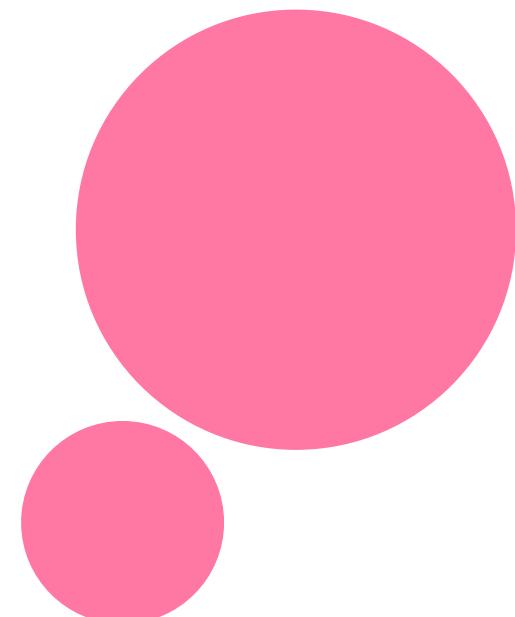
Ho voluto inserire **i miei dati** per toccare con mano la situazione e quello che ho letto mi ha lasciato completamente senza parole.

Dalla stima elaborata, risulta che fino ad adesso **ho prodotto 7.92 kg di spazzatura e ho speso più di € 1,609.30** per l'acquisto degli assorbenti.

Ebbene si, cara lettrice queste sono le stime che ho toccato fino ad adesso, nei **miei 32 anni**.

Calcola le tue e scrivimi qui sotto che **effetto ti fa** leggere questi numeri nero su bianco.

Per quanto mi riguarda la consapevolezza di questa mia risonanza mi ha aperto definitivamente gli occhi, pertanto ho capito che **possiamo e dobbiamo fare di più** per preservare l'ambiente in cui viviamo.



TRANSIZIONE DALL'ASSORBENTE COMMERCIALE ALLE SOLUZIONI PIÙ ECO-FRIENDLY:

La transizione è davvero possibile?

Dopo essermi resa conto di tutto quello che genera acquistare e usufruire dei beni che sono in commercio da sempre, ho iniziato a documentarmi per capire se potessimo davvero **fare la differenza** in qualche modo.

Ebbene sì, nel **2023** non solo è **assolutamente fattibile**, ma anche meraviglioso scoprire il panorama di scelte che ci si prospetta davanti.

So cosa starai pensando: "Ormai sono talmente abituata agli assorbenti o ai classici tamponi che non riuscirò mai a cambiare con qualcos'altro"; ed è proprio qui **che ti stai sbagliando**.

Dopo aver letto il **ventaglio di possibilità** che è stato messo a disposizione delle consumatrici, **non avrai più alcun dubbio** o tentennamento.



immagine: Google Deepmind su Pexels

6 ALTERNATIVE SOSTENIBILI:

1. COPPETTA MESTRUALE
2. DISCO MESTRUALE
3. ASSORBENTI LAVABILI IN TESSUTO
4. SPUGNA NATURALE PER IL CICLO
5. MUTANDE ASSORBENTI
6. ASSORBENTI IN COTONE ECOLOGICO

*Le **alternative economiche ed eco-friendly**, diamo uno sguardo più da vicino.*

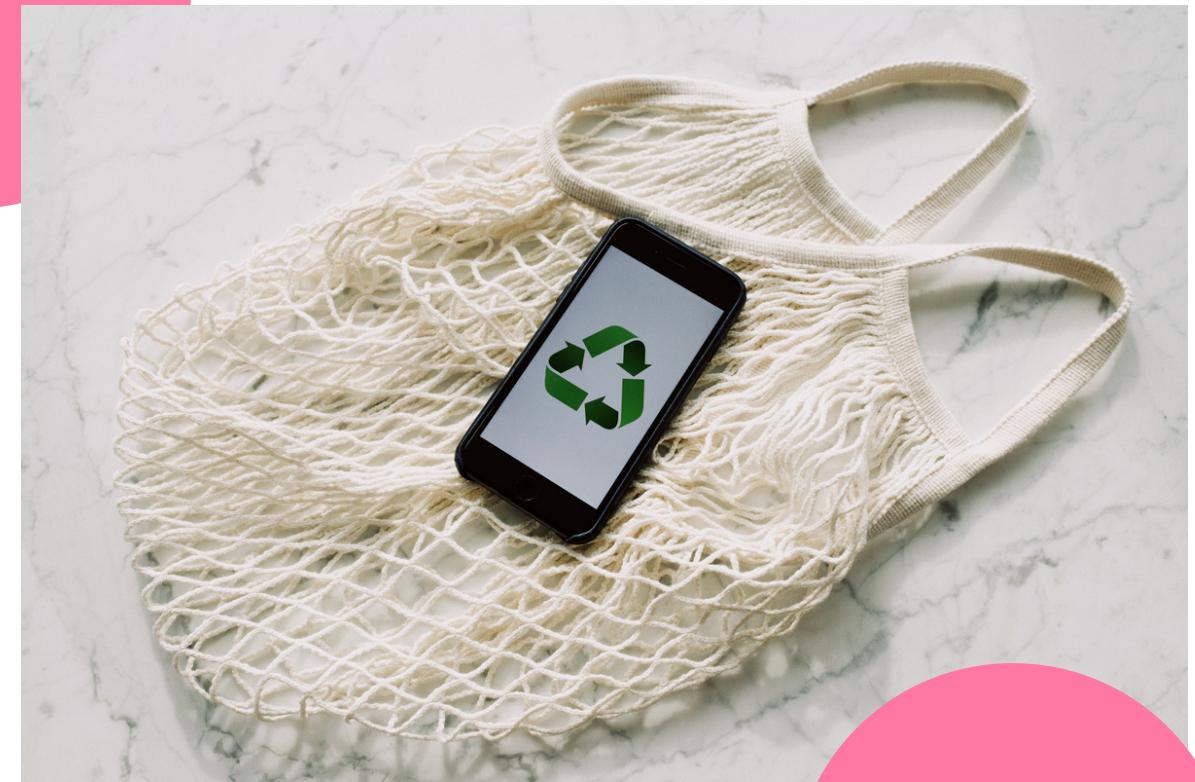
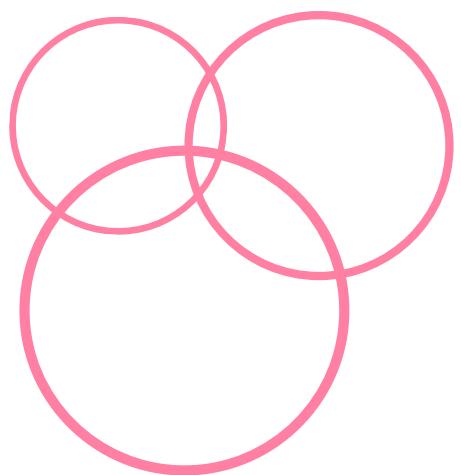


immagine: ready made su Pexels



1. COPPETTA MESTRUALE:

è tra i prodotti decisamente **più sostenibili e conosciuti** come sostitutivo dei classici prodotti per l'intimo femminile.

Essa è descritta come **morbida**, molto **flessibile** e se acquistata nella taglia giusta, decisamente **comoda**.

La sua **particolarità** è che non assorbe il flusso ma **lo raccoglie** pertanto non interferisce con il ph.

La possiamo trovare in diversi materiali quali il **TPE** e il **silicone medica**, adattandosi meticolosamente alla fisiologia della donna.

il prezzo varia da un minimo di 14,00 ad un massimo di 40,00 €.

La sua **durata** se usata come da indicazioni si aggira intorno ai **10 anni**.

Questo rappresenta un **notevole risparmio**, considerando che, in media, un prodotto commerciale costa **tra 3 e 4 euro a confezione al mese**.

Questa spesa si traduce in circa **48 euro all'anno**.

Stai già iniziando a cambiare forma mentis, vero?

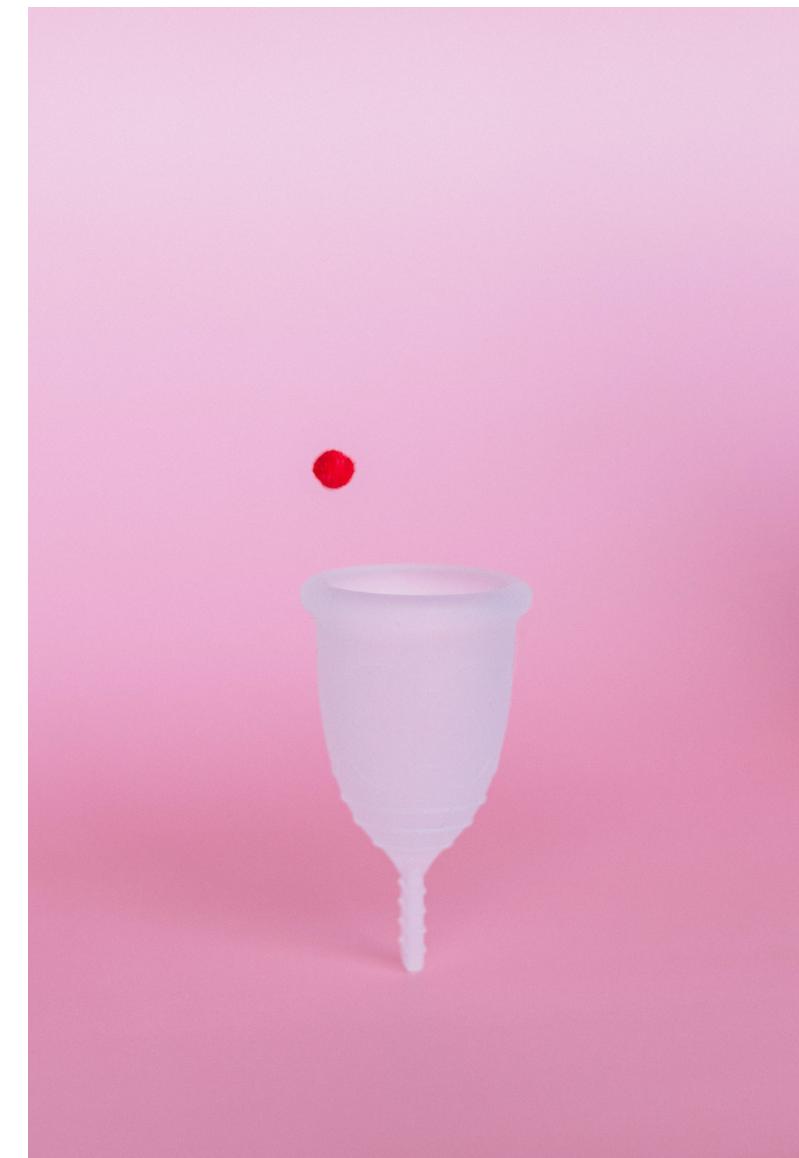
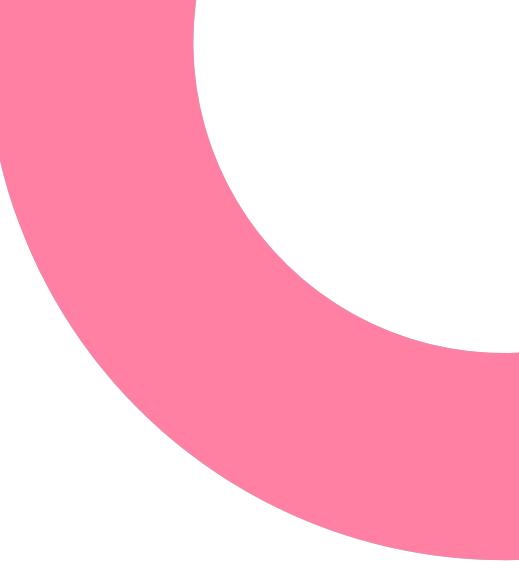
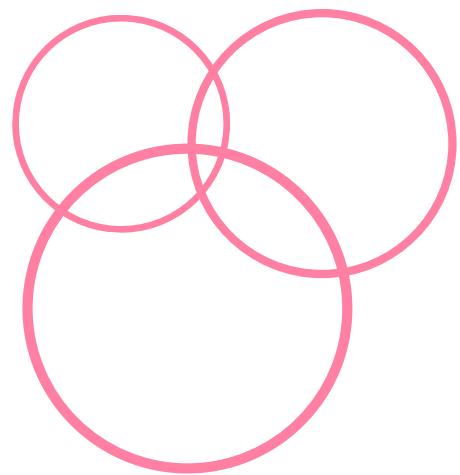


immagine: Nataliya Vaitkevich su Pexels



2. IL DISCO MESTRUALE:

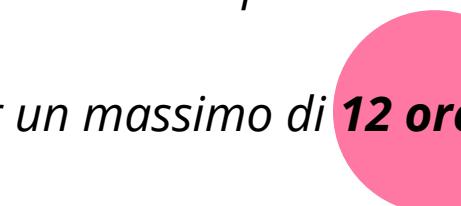
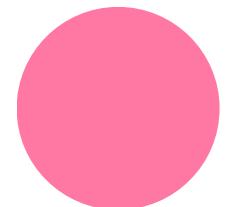
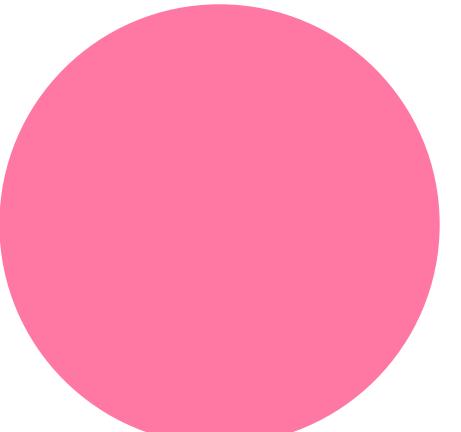
possiamo definirlo come il "**cugino evoluto**" della coppetta in quanto hanno delle caratteristiche in comune ma non è certamente il suo gemello.

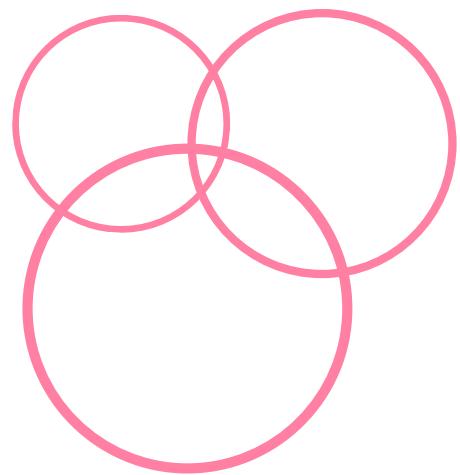
è un disco in **silicone medico** e ipoallergenico molto morbido che, proprio come la coppetta, si inserisce, aderendo alle pareti e adattandosi perfettamente a chi lo usa.

È possibile utilizzarlo per un massimo di **12 ore di fila**, inclusa l'attività sportiva.

Il disco mestruale si adatta anche ai **movimenti del corpo** durante l'intimità con il partner senza causare disagio o perdite, e si muove in modo adeguato, pertanto in questo contesto risulta ancora **più innovativo** della coppetta.

il prezzo varia da un minimo di 20,00 ad un massimo di 30,00 €.
La sua durata è intorno ai **5 anni**.





3. GLI ASSORBENTI LAVABILI IN TESSUTO:

sono dei comuni **assorbenti esterni** ma il grande vantaggio che presentano è la possibilità di essere lavati ed **utilizzati molto a lungo**.

Possono essere cambiati senza problemi anche fuori casa, con **una wet bag** o un **sacchetto impermeabile** ed il gioco è fatto.

il prezzo si aggira sui 7 euro al pezzo con una **durata di circa 3 anni**.
Il tutto decisamente inferiore ai classici prodotti da supermercato.



immagine: Karolina Grabowska su Pexels

4. LA SPUGNA NATURALE PER IL CICLO :

è infatti uno dei **rimedi più antichi** che esista.

Viene usata esattamente come un **classico assorbente** ritagliandolo in base alla taglia e forma desiderata.

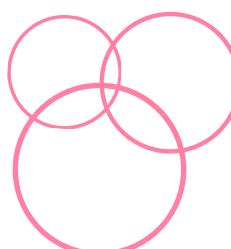
Può essere indossata per **una media di 5 ore** circa (dipende dalla quantità del flusso) e a quel punto va cambiata, lavata bene e sostituita.

Il suo utilizzo è più laborioso dei metodi precedenti, in quanto secondo le norme andrebbe **disinfettata con acqua e aceto** prima di ogni utilizzo e sconsigliata in presenza d'infezioni intime.

Tuttavia un ottimo punto da tenere a mente è il fatto che **ha un impatto zero** sul pianeta, **completamente eco-friendly** con un costo che può variare dai 5 ai 15 euro.



immagine:
[Meruyert Gonullu](#)
su Pexels



5. LE MUTANDE ASSORBENTI

Sono state tra le **ultime soluzioni** proposte.

L'innovazione di questo prodotto risiede nella sua **semplicità**, in quanto sono delle **mutande** che hanno la funzione di assorbire il flusso (anche quello **più abbondante**).

Alcune di queste sono composte da **cotone ottenuto da coltivazioni biologiche** con una percentuale che si aggira intorno al 90% e sono composte per lo più **da strati sovrapposti** per assicurare completa sicurezza e **comfort** per chi li indossa.

Sono **completamente in tessuto** e non contengono alcun tipo di plastica.

La loro durata si aggira intorno ai **2-3 anni** e sono lavabili esattamente come gli assorbenti in tessuto.

Va evidenziato il fatto che in questo caso specifico bisogna considerare un **investimento più alto** poichè servono più paia per coprire una settimana intera di mestruazioni.

Il loro prezzo, a seconda delle marche, parte dai 20 euro fino ai 40 per slip.

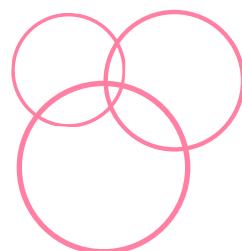
Personamente trovo che possano essere una **buona transizione dall'assorbente classico** poichè sono delle semplici mutande che però possiamo indossare in tutta sicurezza, facendo bene all'ambiente.

6. GLI ASSORBENTI IN COTONE ECOLOGICO

Sono la scelta perfetta per coloro che desiderano adottare **un'impronta più sostenibile senza apportare cambiamenti drastici** alle proprie abitudini.

Utilizzano esclusivamente **materiali ecologici**, che non sono stati trattati con sbiancanti o prodotti tossici, e che possono essere **completamente compostati**.

Li ho citati come ultima soluzione in quanto **sono comunque soluzioni usa e getta**, hanno sicuramente confezioni più attente all'ambiente ma il **costo è similare a quello dei classici prodotti commerciali**; rimaniamo a livello di prezzo tra i due e i cinque euro.



COME SCEGLIERLE E SU COSA ORIENTARSI:

*Capiamo insieme **cosa è più adatto a te!***

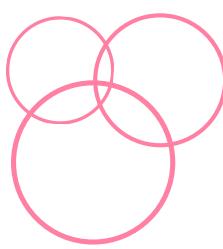
*A questo punto ti starai domandando: come faccio a **scegliere il prodotto giusto** per me?*

*è la stessa cosa che mi sono chiesta all'inizio ed i **suggerimenti** che ti posso dare sono i seguenti:*

- *Valuta quale **articolo usi più spesso** e con il quale ti trovi meglio e **opta per una soluzione "eco-simile"**.*
- *Senti di non avere ancora molta **confidenza con il tuo corpo**? Puoi scegliere le mutande assorbenti o gli assorbenti in cotone ecologico che certamente sono **più vicini all'esperienza tradizionale**.*
- *Vuoi provare una **soluzione innovativa**? La coppetta o il disco sono le soluzioni perfette nell'immediato futuro e possono comunque essere **usate in combo** con molte delle proposte che ti ho illustrato.*

*Ricorda, **non esistono regole fisse**; solo sperimentando potrai capire cosa è più adatto a te.*

*Non **sentirti in colpa** se soluzioni come la coppetta o il disco ti **creano disagio**, puoi certamente avvicinarti al mondo del flusso green con alternative altrettanto **comode e biologiche**.*



CONCLUSIONI FINALI:

Una **sfida con te stessa** che non puoi perdere!

Ora, veniamo alla **sfida** che voglio lanciarti.

Consiste nel **provare almeno una delle alternative** che ti ho presentato in questo articolo.

Scegli la soluzione che ti **incuriosisce di più** e provala per almeno **quattro/cinque cicli** mestruali consecutivi.

Affronta questa esperienza con **curiosità e apertura mentale**, lasciando da parte ogni pregiudizio possibile.

Durante questo periodo, tieni **traccia dei vantaggi** e dei possibili **svantaggi** che riscontri, sia a livello di **comfort** che di **risparmio economico**.
Fai un confronto **onesto** tra la tua esperienza con la soluzione sostenibile e quella con i prodotti tradizionali che hai utilizzato finora.

Al termine dei cicli mestruali, rifletti sulle tue esperienze, considerando **sia l'aspetto ecologico che quello economico**.
Chiediti se il cambio ha comportato **una riduzione** del tuo **impatto ambientale** e se hai risparmiato qualche **soldo**.

Infine, condividi la tua esperienza, lasciandomi un **commento qui sotto**.

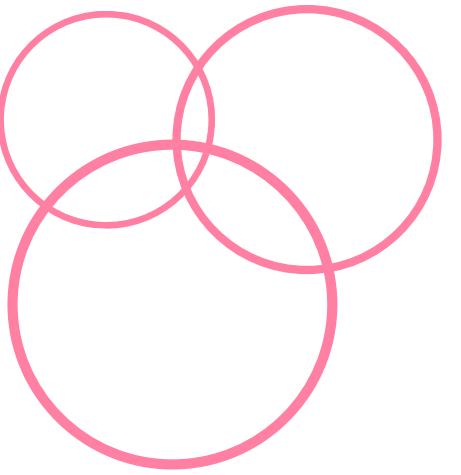
La sfida che ti lancerò è quella di **provare a fare la differenza**, sia per te che per l'ambiente.

Inizia a vivere **il tuo flusso mestruale in modo eco-friendly** e sperimenta tutte le potenzialità che le alternative sostenibili possono offrire.

Per ringraziarti di essere arrivata fino a questo punto della lettura, ti lascio un codice sconto "**WELCOME-COPPETTA**" che ti dà diritto ad uno **sconto del 10%** su qualsiasi prodotto sul sito www.coppetta-mestruale.it.

Per rimanere **sempre aggiornata** sulle tematiche ambientali e sulle scelte che possono fare la differenza, **iscriviti al nostro modulo di registrazione** e riceverai ogni mese le news con tutti gli ultimi aggiornamenti in merito.

Ti ringrazio, e a presto!



RISORSE:

Plastic-Free Periods: Why Women Need To Go Green During 'That Time Of The Month':

<https://www.forbes.com/sites/meghnasarkar/2019/01/20/plastic-free-periods-why-women-need-to-go-green-during-that-time-of-the-month/#463f115d1701>

How Much Plastic is in Period Pads?

<https://www.natracare.com/blog/how-much-plastic-in-period-pads/>

Ho scoperto qual è il mio impatto mestruale sull'ambiente. E il risultato è inquietante.

<https://www.vanityfair.it/benessere/what-women-want/2021/04/22/impatto-mestruazioni-ambiente-coppette-mutande-ecologiche-assorbenti-biodegradabili>

Il calcolatore delle tue mestruazioni.

<https://www.intimina.com/it/greentimina>

Ciclo mestruale: piccola guida per renderlo più sostenibile e libero dalla plastica.

<https://www.macrolibrarsi.it/speciali/come-rendere-il-ciclo-mestruale-piu-sostenibile.php>

Shop Coppetta Mestruale.

<https://www.coppetta-mestruale.it/>

Disco Mestruale: Cos'è e Perché può essere usato durante i rapporti.

<https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/disco-mestruale-cos-e-e-come-si-usa.html>

Presentazione:

<https://www.canva.com/>

Immagini:

<https://www.pexels.com/it-it/>



GRAZIE, MICHELA.
miky.greenday@yahoo.it