



LA PUBERTAD, ESA DESCONOCIDA

- Qué es 7
- Cómo eres tú 8
- Cómo son ellos 10
- Cambia tu cuerpo. Cómo y porqué 13



POR REGLA, TODOS LOS MESES

- El ciclo menstrual 15
- Las reglas de la regla 18
- Tu primera regla ¿Cuándo? 18



¡OLVIDATE DE ELLA!

- Sé como siempre 21
- Cambios durante la regla 22
- Tú, en forma 22
- Come, come... sano 24



TU HIGIENE Y PROTECCION, CON EVAX TAN FRESCA!

- Las compresas. Los tampones 27
- ¿Cuál elegir? 28
- Una Evax para cada ocasión 30
- Cinco reglas EVAX para olvidarte de la regla 31