cycluskalender TIENER

Maand: Dagen: nr..... van .....

MENSTRUATIE hoeveelheid bloed																														
bloedverlies Aantal keer dat je moet verwisselen van A. maandverband, B. cup, C. tampon, D. inlegkruisje																														
energie 1 = totaal uitgeput, 5 = vermoeid, 8 = tandje lager, 10 = topfit																														
prikkelbaar 1 = niet, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = onverdraagzaam 10 = agressief																														
verdrietige gevoelens 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = ernstig 10 = depressief																														
hoofdpijn (H) migraine (M) 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
acne 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
pijnlijke borsten 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
buikpijn 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
rommelende darmen 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
slaap 1 = roosje, 3 = iets minder, 5 = moe ,7-8 = heel moe, 10 = uitgeput																														
lage rugpijn 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
stress* 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = veel, 10 = ondraaglijk																														
anticonceptie pil/spiraal/condoom/Sensiplan naam:																														
medicijnen/ pijnstiller naam:																														
voeding 1 = gezond, 3 = redelijk 5 = helft gezond, 7-8 = veel ongezond 10 = ongezond																														
actieve beweging +30' kruisje = ja																														
plezier! kruisje = ja																														
Koffie/Alcohol/Sigaret/ Vape K/A/S/V aantal per dag																														

*extra uitleg kan je aan de achterkant schrijven – als soort van dagboek

cycluskalender
VRUCHTBARE VROUW

Maand: Dagen: nr. ..... van .....

MENSTRUATIE																														
bloedverlies Aantal keer dat je moet verwisselen van A. maandverband, B. cup, C. tampon, D. inlegkruisje																														
energie 1 = totaal uitgeput, 5 = vermoeid, 8 = tandje lager, 10 = topfit																														
prikkelbaar 1 = niet, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = onverdraagzaam 10 = agressief																														
sombere gevoelens 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = ernstig 10 = depressief																														
hoofdpijn (H) migraine (M) 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
bekkenpijn 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
pijnlijke borsten 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
buikpijn 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
rommelende darmen 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
slaap 1 = roosje, 3 = iets minder, 5 = moe ,7-8 = heel moe, 10 = uitgeput																														
lage rugpijn 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
mentale/emotionele stress* 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
anticonceptie pil/spiraal/condoom/Sensiplan naam:																														
medicijnen of pijnstiller naam:																														
voeding 1 = gezond, 3 = redelijk 5 = helft gezond, 7-8 = veel ongezond 10 = ongezond																														
actieve beweging +30' kruisje = ja																														
plezier! kruisje = ja																														
Koffie, Alcohol, Sigaret K/A/S aantal per dag																														

*extra uitleg kan je aan de achterkant schrijven – als soort van dagboek

cycluskalender
VROUW IN (PERI)MENOPAUZE nr. ..... van .....

Maand: Dagen:

MENSTRUATIE																														
bloedverlies Aantal keer dat je moet verwisselen van A. maandverband, B. cup, C. tampon, D. inlegkruisje																														
energie 1 = totaal uitgeput, 5 = vermoeid, 8 = tandje lager, 10 = topfit																														
prikkelbaar 1 = niet, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = onverdraagzaam 10 = agressief																														
sombere gevoelens 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = ernstig 10 = depressief																														
hoofdpijn (H) migraine (M) 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
nachtzweten 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
hot flashes 🔥 aantal keer per dag																														
gewrichtspijn 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
rommelende darmen 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
slaap 1 = roosje, 3 = iets minder, 5 = moe ,7-8 = heel moe, 10 = uitgeput																														
lage rugpijn 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
mentale/emotionele stress* 1 = geen, 3 = licht, 5 = matig, 7-8 = hevig, 10 = niet te doen																														
hormoonsubsitutie naam:																														
medicijnen/ pijnstiller naam:																														
voeding 1 = gezond, 3 = redelijk 5 = helft gezond, 7-8 = veel ongezond 10 = ongezond																														
actieve beweging +30' kruisje = ja																														
plezier! kruisje = ja																														
Koffie, Alcohol, Sigaret K/A/S aantal per dag																														

*extra uitleg kan je aan de achterkant schrijven – als soort van dagboek