

Vul zelf op bovenstaande tabel in:



Menstruatie → Dag 1 start bij helderrood bloed (spotting is geen menstruatie)



Ovulatiefase → Je cervixslijm heeft eerder een waterige en kleverige structuur (zoals rauw eiwit)



Tussentijds bloedverlies



De dagen dat je klachten ervaart (pijn, pijnlijke borsten, hoofdpijn, stemmingswisselingen, pijn bij vrijen, enorme cravings, angst, neerslachtigheid,...)



Vul hieronder per dag in:

- Welke klachten je ervaart.
- Alcohol gedronken? (A)
- Stress / ziekte? (S / Z)
- Gemoedstoestand.
- Je basale lichaamstemperatuur

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

*Je kan op de kalender best zelf ook de dag nummers invullen.



Vul hieronder per dag in:

- Welke klachten je ervaart.
- Alcohol gedronken? (A)
- Stress / ziekte? (S / Z)
- Gemoedstoestand.
- Je basale lichaamstemperatuur

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

*Je kan op de kalender best zelf ook de dag nummers invullen.



Vul hieronder per dag in:

- Welke klachten je ervaart.
- Alcohol gedronken? (A)
- Stress / ziekte? (S / Z)
- Gemoedstoestand.
- Je basale lichaamstemperatuur

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

*Je kan op de kalender best zelf ook de dag nummers invullen.



Vul hieronder per dag in:

- Welke klachten je ervaart.
- Alcohol gedronken? (A)
- Stress / ziekte? (S / Z)
- Gemoedstoestand.
- Je basale lichaamstemperatuur

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

*Je kan op de kalender best zelf ook de dag nummers invullen.



Vul hieronder per dag in:

- Welke klachten je ervaart.
- Alcohol gedronken? (A)
- Stress / ziekte? (S / Z)
- Gemoedstoestand.
- Je basale lichaamstemperatuur

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

*Je kan op de kalender best zelf ook de dag nummers invullen.



Vul hieronder per dag in:

- Welke klachten je ervaart.
- Alcohol gedronken? (A)
- Stress / ziekte? (S / Z)
- Gemoedstoestand.
- Je basale lichaamstemperatuur

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

*Je kan op de kalender best zelf ook de dag nummers invullen.



Vul hieronder per dag in:

- Welke klachten je ervaart.
- Alcohol gedronken? (A)
- Stress / ziekte? (S / Z)
- Gemoedstoestand.
- Je basale lichaamstemperatuur

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

*Je kan op de kalender best zelf ook de dag nummers invullen.



Vul hieronder per dag in:

- Welke klachten je ervaart.
- Alcohol gedronken? (A)
- Stress / ziekte? (S / Z)
- Gemoedstoestand.
- Je basale lichaamstemperatuur

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

*Je kan op de kalender best zelf ook de dag nummers invullen.



Vul hieronder per dag in:

- Welke klachten je ervaart.
- Alcohol gedronken? (A)
- Stress / ziekte? (S / Z)
- Gemoedstoestand.
- Je basale lichaamstemperatuur

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

*Je kan op de kalender best zelf ook de dag nummers invullen.



Vul hieronder per dag in:

- Welke klachten je ervaart.
- Alcohol gedronken? (A)
- Stress / ziekte? (S / Z)
- Gemoedstoestand.
- Je basale lichaamstemperatuur

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

Dag

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

● _____

*Je kan op de kalender best zelf ook de dag nummers invullen.



