



Mein persönliches  
Zyklus Tagebuch

Finde deinen Weg zu einem harmonischen Zyklus.  
Dokumentiere jeden Monat deine Periode und deine Beschwerden.



# Das Zyklus Protokoll

## Anleitung & Erläuterung

So führst du dein Zyklus Tagebuch

1. Drucke dir die zweite Seite mit dem Zyklusprotokoll mehrmals aus, damit du das Protokoll mehrere Zyklen führen kannst. Meist wird nach 2-3 Zyklen ein Beschwerdemuster bzw. Die fruchtbaren Tage deutlich.
2. Messe jeden Morgen um in etwa die selbe Uhrzeit deine Basaltemperatur und trage Sie ein.
3. trage Beschwerden, Stimmung, Stress, Alkohol oder Ernährungsbesonderheiten ein.
4. trage deine Periode ein, du kannst ein X für Tage mit starker Blutung eintragen und x für Tage mit schwacher Blutung.

### **Warum solltest du ein Zyklus Tagebuch führen?**

*Wenn du wissen möchtest, ob und wann dein Eisprung stattfindet und deine fruchtbaren Tage sind oder ob bestimmte Beschwerden wie Kopfschmerzen, depressive Verstimmung, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Angstgefühle, nächtliches Schwitzen usw. mit deinem Zyklus zusammen hängen, kannst du das mit solch einem Tagebuch herausfinden.*

