

ZYKLUS KALENDER

Angelina Fleischmann

DIE HORMONTANTE

MONAT
ZYKLUSDAUER
PERIODENDAUER
STÄRKE DER PERIODE

	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31

ESSEN

BEWEGUNG
JA/NEIN

STRESS
1 - 10

SCHLAF
GUT/SCHLECHT

SYMPTOME

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

ESSEN

BEWEGUNG
JA/NEIN

STRESS
1 - 10

SCHLAF
GUT/SCHLECHT

SYMPTOME

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31