Maand:	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
Deze dagen menstrueer ik																															
Mijn energielevel tijdens cyclus (1-10) 1= totaal uitgeput 5= vermoeid 10 = topfit																															
Cijfer pijnklachten in cyclus (1-10) 1 = geen / 3 = mild / 5 = matig 7-8 = hevig / 10 = niet te doen																															
Cijfer mood-swings in cyclus(1-10) 1 = geen / 3 = prikkelbaar / 5 = chagrijnig 7-8 = agressief / 10 = onhandelbaar																															
Cijfer emoties in cyclus(1-10) 1 = normaal / 5 = van de kaart 10 = totaal van de kaart																															

Maand:	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
Deze dagen menstrueer ik																															
Mijn energielevel tijdens cyclus (1-10) 1= totaal uitgeput 5= vermoeid 10 = topfit																															
Cijfer pijnklachten in cyclus (1-10) 1 = geen / 3 = mild / 5 = matig 7-8 = hevig / 10 = niet te doen																															
Cijfer mood-swings in cyclus(1-10) 1 = geen / 3 = prikkelbaar / 5 = chagrijnig 7-8 = agressief / 10 = onhandelbaar																															
Cijfer emoties in cyclus(1-10) 1 = normaal / 5 = van de kaart 10 = totaal van de kaart																															