

FEMM

Printable Cycluskaart



A photograph showing a person's hands. One hand holds a printed chart with a grid and colored boxes, likely a menstrual cycle tracker. The other hand is writing in a spiral-bound notebook. The background is a light-colored, textured surface, possibly a chair or sofa.

Jouw cyclus op papier — helder, overzichtelijk, van jou

Deze kaart is er voor vrouwen die denken:

*"Ik wil gewoon weten wat er in mijn lijf gebeurt
— zonder apps, algoritmes of verwarring."*

Met deze printable noteer je dagelijks:

- je menstruatie
- wat je observeert (zoals cervixslijm)

Na één cyclus begin je al patronen te herkennen.

Niet op basis van voorspellingen, maar op basis van je eigen waarneming.

Je hebt geen voorkennis nodig.

Alles wat je moet weten, staat in de legenda.

Print 'm uit, plak 'm in je kledingkast, leg je potloden klaar — en begin vandaag nog.

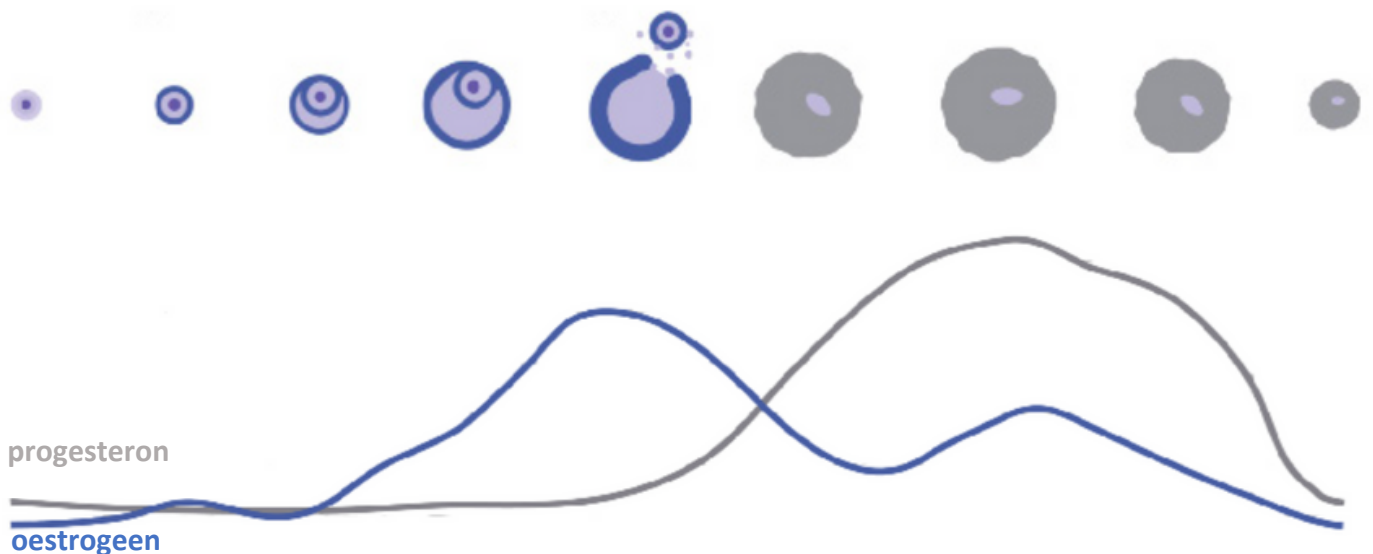
Legenda

Tip: gebruik 5 potloden: rood, lichtblauw, donkerblauw, geel en grijs.

Zo zie je in één oogopslag je patronen — zonder dat je iets hoeft te onthouden.



Hormonale activiteit tijdens de cyclus



Observatie	Symbol	Vruchtbaarheid
Menstruatie, andere bloedingen	H= heftig N=Normaal L = Licht, S= spotting B = Bruin	Hormonale activiteit nog te bepalen
Droogte	G= progesteron	Onvruchtbaar
Verandert naar vochtig	EL = oestrogeen laag	Vruchtbaar
Rekbaar; helder; glibberig; erg vloeibaar	ES= oestrogeen vruchtbaar Laatste ES dag is piekdag	Vruchtbaar
Verandert naar droogte	1-2-3 = tel 3 dagen na piekdag	Vruchtbaar
Droogte tot het einde van de cyclus	G= progesteron	Onvruchtbaar
Deegachtig; plakkerig; onveranderd	Noteer de kleur Noteer ook E-afscheiding of bloedingen	Hormonale activiteit nog te bepalen

Wil je hier meer mee doen?

Je hebt nu iets waardevols in handen: overzicht, ritme, en misschien wel een beetje
verwondering over wat je lichaam je vertelt.

Maar wat als je...

- twijfelt of je het goed noteert?
- symptomen ziet die je niet helemaal begrijpt?
- meer wilt leren over natuurlijke anticonceptie?

Je hoeft het niet alleen te doen.



👉 Wil je dat ik even meekijk met je kaart?
Boek een los consult via ovarie.nl/consult
(Op basis van donatie — jij bepaalt wat mogelijk is)

Wie ik ben

Ik ben Marlot de Jong, gecertificeerd
FEMM-consultant en eigenaar van
Ovarie.

Ik help vrouwen zoals jij om helderheid
te krijgen over hun cyclus.

Ik ben christen — Ook in mijn
vruchtbaarheid wil ik God eren.

De kennis die ik deel is
wetenschappelijk en FEMM-gebaseerd.
Jij maakt je eigen keuzes — ik help je
begrijpen hoé.

*“Soms is één gesprek al genoeg om te denken: ‘Aha.
Nu snap ik het.’”*

Mij nog beter leren kennen?
Luister naar dit [podcast interview](#) met mij.

