

---



# Kuukautispäiväkirja

---



30 päivän ohjattu päiväkirja



Seuranta



Luotu LoomJournals-palvelulla

---

# Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

---

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

## Kuukautispäiväkirja

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Kierron päivä	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kierron vaihe	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vuodon voimakkuus	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kiputaso (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mieliala (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Energiataso (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Turvotus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mieliteot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päänsärky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muistiinpanot	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

### Muistiinpanot

# Kuukautispäiväkirja

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Kierron päivä	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kierron vaihe	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vuodon voimakkuus	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kiputaso (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mieliala (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Energiataso (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Turvotus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mieliteot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päänsärky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muistiinpanot	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Muistiinpanot

# Kuukautispäiväkirja

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Kierron päivä	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kierron vaihe	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vuodon voimakkuus	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kiputaso (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mieliala (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Energiataso (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Turvotus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mieliteot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päänsärky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muistiinpanot	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Muistiinpanot

## Kuukautispäiväkirja

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Kierron päivä	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kierron vaihe	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vuodon voimakkuus	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kiputaso (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mieliala (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Energiataso (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Turvotus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mieliteot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päänsärky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muistiinpanot	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

### Muistiinpanot

# Kuukautispäiväkirja

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Kierron päivä	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kierron vaihe	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vuodon voimakkuus	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kiputaso (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mieliala (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Energiataso (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Turvotus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mieliteot	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Päänsärky	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muistiinpanot	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Muistiinpanot