


Jurnal menstrual



Jurnal ghidat de 30 zile



Monitorizare

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Jurnal menstrual

Data:

	Lun	Mar	Mie	Joi	Vin	Sâm	Dum
Ziua ciclului	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Faza ciclului	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Intensitatea fluxului	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nivel de durere (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dispoziție (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nivel de energie (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Balonare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pofte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durere de cap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Note	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Note

Jurnal menstrual

Data: _____

	Lun	Mar	Mie	Joi	Vin	Sâm	Dum
Ziua ciclului	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Faza ciclului	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Intensitatea fluxului	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nivel de durere (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dispoziție (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nivel de energie (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Balonare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pofte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durere de cap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Note	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Note

Jurnal menstrual

Data: _____

	Lun	Mar	Mie	Joi	Vin	Sâm	Dum
Ziua ciclului	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Faza ciclului	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Intensitatea fluxului	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nivel de durere (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dispoziție (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nivel de energie (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Balonare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pofte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durere de cap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Note	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Note

Jurnal menstrual

Data:

	Lun	Mar	Mie	Joi	Vin	Sâm	Dum
Ziua ciclului	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Faza ciclului	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Intensitatea fluxului	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nivel de durere (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dispoziție (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nivel de energie (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Balonare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pofte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durere de cap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Note	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Note

Jurnal menstrual

Data: _____

	Lun	Mar	Mie	Joi	Vin	Sâm	Dum
Ziua ciclului	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Faza ciclului	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Intensitatea fluxului	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nivel de durere (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dispoziție (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Nivel de energie (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Balonare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pofte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durere de cap	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Note	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Note