


Дневник менструального цикла



Дневник на 30 дней



Трекер



Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дневник менструального цикла

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
День цикла	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Фаза цикла	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Интенсивность выделений	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Уровень боли (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Настроение (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Уровень энергии (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вздутие	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тяга к еде	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Головная боль	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Заметки	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Заметки

Дневник менструального цикла

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
День цикла	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Фаза цикла	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Интенсивность выделений	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Уровень боли (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Настроение (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Уровень энергии (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вздутие	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тяга к еде	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Головная боль	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Заметки	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Заметки

Дневник менструального цикла

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
День цикла	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Фаза цикла	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Интенсивность выделений	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Уровень боли (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Настроение (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Уровень энергии (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вздутие	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тяга к еде	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Головная боль	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Заметки	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Заметки

Дневник менструального цикла

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
День цикла	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Фаза цикла	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Интенсивность выделений	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Уровень боли (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Настроение (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Уровень энергии (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вздутие	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тяга к еде	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Головная боль	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Заметки	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Заметки

Дневник менструального цикла

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
День цикла	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Фаза цикла	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Интенсивность выделений	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Уровень боли (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Настроение (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Уровень энергии (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вздутие	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тяга к еде	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Головная боль	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Заметки	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Заметки
