


Nhật Ký Kinh Nguyệt



Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày



[Theo dõi](#)

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

1. Dành vài phút mỗi ngày để viết
2. Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
3. Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
4. Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Nhật Ký Kinh Nguyệt

Ngày: _____

	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Ngày chu kỳ	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Giai đoạn chu kỳ	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cường độ kinh nguyệt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mức đau (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tâm trạng (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mức năng lượng (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Đầy bụng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thèm ăn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đau đầu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ghi chú	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Ghi chú

Nhật Ký Kinh Nguyệt

Ngày: _____

	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Ngày chu kỳ	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Giai đoạn chu kỳ	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cường độ kinh nguyệt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mức đau (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tâm trạng (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mức năng lượng (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Đầy bụng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thèm ăn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đau đầu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ghi chú	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Ghi chú

Nhật Ký Kinh Nguyệt

Ngày: _____

	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Ngày chu kỳ	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Giai đoạn chu kỳ	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cường độ kinh nguyệt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mức đau (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tâm trạng (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mức năng lượng (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Đầy bụng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thèm ăn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đau đầu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ghi chú	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Ghi chú

Nhật Ký Kinh Nguyệt

Ngày: _____

	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Ngày chu kỳ	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Giai đoạn chu kỳ	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cường độ kinh nguyệt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mức đau (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tâm trạng (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mức năng lượng (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Đầy bụng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thèm ăn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đau đầu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ghi chú	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Ghi chú

Nhật Ký Kinh Nguyệt

Ngày: _____

	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Ngày chu kỳ	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Giai đoạn chu kỳ	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cường độ kinh nguyệt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mức đau (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tâm trạng (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mức năng lượng (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Đầy bụng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thèm ăn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đau đầu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ghi chú	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Ghi chú