

---



# 经期日记

---



30 天引导式日记



追踪表

由 LoomJournals 制作

---

# 如何使用本日记

---

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律



扫描获取本日记的详细使用指南

## 经期日记

日期: \_\_\_\_\_

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周期第几天	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
周期阶段	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
经量强度	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
疼痛等级 (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
心情 (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
精力水平 (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
腹胀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食欲渴望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
头痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
备注	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

备注

# 经期日记

日期: \_\_\_\_\_

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周期第几天	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
周期阶段	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
经量强度	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
疼痛等级 (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
心情 (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
精力水平 (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
腹胀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食欲渴望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
头痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
备注	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

备注

# 经期日记

日期: \_\_\_\_\_

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周期第几天	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
周期阶段	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
经量强度	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
疼痛等级 (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
心情 (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
精力水平 (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
腹胀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食欲渴望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
头痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
备注	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

备注

# 经期日记

日期: \_\_\_\_\_

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周期第几天	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
周期阶段	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
经量强度	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
疼痛等级 (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
心情 (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
精力水平 (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
腹胀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食欲渴望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
头痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
备注	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

备注

# 经期日记

日期: \_\_\_\_\_

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
周期第几天	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
周期阶段	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
经量强度	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
疼痛等级 (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
心情 (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
精力水平 (1-10)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
腹胀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食欲渴望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
头痛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
备注	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

备注