

Ein Zyklus startet mit Tag 1 deiner Periode.
Trage ein, wie du dich fühlst und was dir auffällt. Mach es so wie es dir passt.

*Hier kannst du notieren, was dir bei Schlaf, Ernährung und Bewegung aufgefallen ist. Auch Situationen wie ein Streit, eine stressige Phase oder etwas, das dich emotional beschäftigt hat, finden hier Platz. Schlaf, Ernährung und Sport sind wichtige

Faktoren, die deinen Zyklus beeinflussen können. Wir wollen hier aber nicht beraten, sondern dir Raum geben, um Auffälligkeiten festzuhalten, so wie sie sich für dich gezeigt haben.

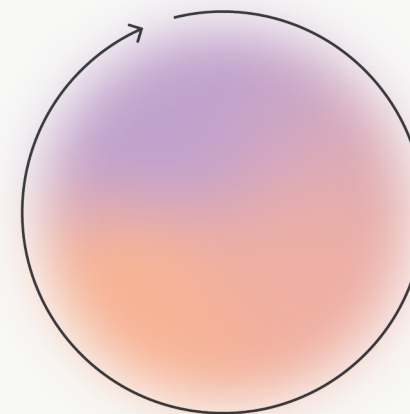
Notizen



ZYKLUS TRACKER

1. Menstruation
Tag 1–5

2. Follikelphase
Tag 6–13



4. Lutealphase
Tag 17–28

3. Ovulation
Tag 14–16

Zyklus 1

vom

bis

[illegible]