

Prämenstruelles Syndrom (PMS)-Tagebuch

Stärke der Beschwerden:

• = leicht

● = mittelstark

● = stark

Monat: <input type="text"/>	Datum:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	
1. Tag der Blutung ankreuzen																																	
Unterleibsschmerzen																																	
Rückenschmerzen																																	
Wassereinlagerungen																																	
Gewichtszunahme																																	
Spannen der Brust																																	
Müdigkeit und Abgeschlagenheit																																	
Kopfschmerzen und Migräne																																	
Übelkeit																																	
Sensibilität auf Reize																																	
Hautunreinheiten																																	
Stimmungsschwankungen																																	
Depressionen und Verstimmungen																																	
Reizbarkeit und Aggressivität																																	
Heißhunger																																	
Störungen beim Schlaf																																	
Antriebslosigkeit																																	
Konzentrationsstörungen																																	
Angstzustände																																	
Probleme Beruf/Schule																																	
Probleme Familie/Partner/Freunde																																	

Du willst die Daten schneller und komfortabler erfassen?

Dann schau Dir cyclotest mySense an, die Zyklus-App inkl. Bluetooth-Basalthermometer: www.cyclotest.de/mySense/

