

TRACK DINE SYMPTOMER

	DAGE																														
SYMPTOMER	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Smerter																															
Akne, fedtet hud																															
Allergier																															
Angst/ uro																															
Ømme bryster																															
Kolde hænder/ fødder																															
Nedsat sexlyst																															
Depression																															
Tørre øjne																															
Tør hud																															
Tør, porrøst hår																															
Endometriose																															
Udflåd/ slim																															
Træthed																															
Tågehjerne																															
Hårtab																															
Hovedpine																															
Lavt blodsukker																															
Hedestigning																															
Inkontinens																															
Søvnbesvær																															
Irritabilitet																															
Hukommelsesbesvær																															
Migræne																															
Svedture om natten																															
Smertefuldt samleje																															
PMS																															
Urinvejsinfektion																															
Øget libido																															
Vaginal tørhed																															
Væskeophobning																															
Grådlabil																															
Vægtøgning																															

0 = ingen symptomer
1 = få, milde symptomer
2 = milde symptomer
3 = kraftige symptomer
4 = meget kraftige symptomer