

CYKLUSKALENDEREN

Dato																																						
Ugedag																																						
Dag i cyklus	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								
Menstruation																																						
Udflåd																																						
Fase i cyklus																																						
Månens fase																																						
Humør																																						
Energiniveau																																						
Smerter																																						
Mad (trang)																																						
Motion																																						
Stressniveau																																						
Søvn																																						
Sexlyst																																						
Fordøjelse																																						
Hud																																						
Arbejde /motivation																																						
Udadvendt /indadvendt																																						
Generelt velvære																																						