

Modul 7



HORMONSYGGEPLEJERSKENS  
*Hormon-dagbog*

## Før dagbog over din hormonbalance

**Før gerne hormondagbog (med små noter), så du kan følge forbedringerne og ikke glemmer forværringerne eller den tid før du fik hormonal balance 😊**

Når ting bedres glemmer man ofte, at det var slemt!  
Og heldigvis for det.

Men netop derfor kan det være en god ide at fortsætte med at følge din udvikling, specielt hvis du kommer ind i en dårlig periode af den ene eller anden grund. Så kan det være rart at se, hvordan man har bevæget sig førhen.

På de følgende sider får du et skema, du kan bruge til at føre dagbog over din hormonbalance. Det kunne fx være:

Hvad er mit mål?

Hvad er de værste gener?

Har der været forbedringer?

FÅ DEN OVERGANGSALDER  
du fortjener

# HORMONSYGGEPLEJERSKENS

## *Hormon-dagbog*

Måned / Dato-interval:

UGE 1

UGE 2

UGE 3

UGE 4

MAN

TIRS

ONS

TORS

FRE

LØR

SØN