Heb je vragen?
Neem dan contact op met Cyclustherapeut Marre door een mail te sturen naar:
contact@cyclustherapeutmarre.nl

Maandkalender nr:_____

van: _____

Maand:	Dagen																														
Deze dagen menstrueer ik																															
Energielevel tijdens cyclus (1-10) 1= totaal uitgeput 5= vermoeid 8 = tandje lager 10 = topfit																															
Mood-swings in cyclus(1-10) cijfer: 1 = geen / 3 = prikkelbaar / 5 = chagrijnig 7-8 = agressief / 10 = onhandelbaar																															
Emoties in cyclus(1-10) cijfer: 1 = normaal / 5 = van de kaart 10 = totaal van de kaart																															
Buikpijnklachten in cyclus (1-10) cijfer: 1 = geen / 3 = mild / 5 = matig 7-8 = hevig / 10 = niet te doen																															
Hoofdpijnklachten in cyclus (1-10) cijfer: 1 = geen / 3 = mild / 5 = matig 7-8 = hevig / 10 = niet te doen																															
Migraine klachten in cyclus (1-10) cijfer: 1 = geen / 3 = mild / 5 = matig 7-8 = hevig / 10 = niet te doen																															
Pijnlijke Borsten in cyclus (1-10) cijfer: 1 = geen / 3 = mild / 5 = matig 7-8 = hevig / 10 = niet te doen																															
Bloedverlies in cyclus Aantal keer dat je moet verwisselen van A: maandverband B: cup C: tampon D: inlegkruisje																															
klachten in cyclus (1-10) cijfer: 1 = geen / 3 = mild / 5 = matig 7-8 = hevig / 10 = niet te doen																															
klachten in cyclus (1-10) cijfer: 1 = geen / 3 = mild / 5 = matig 7-8 = hevig / 10 = niet te doen																															
klachten in cyclus (1-10) cijfer: 1 = geen / 3 = mild / 5 = matig 7-8 = hevig / 10 = niet te doen																															
klachten in cyclus (1-10) cijfer: 1 = geen / 3 = mild / 5 = matig 7-8 = hevig / 10 = niet te doen																															
Gebruik pijnstillers: Naam:																															
Gebruik anticonceptie: Naam:																															
Gebruik medicijnen: Naam:																															
Stress / verslaving factoren: (werk / gezin / relatie / social media/ gamen / tabak / (over) eten / drugs)																															
Alcohol inname: Aantal glazen per dag																															
Cafeïne inname: Aantal kopjes per dag																															

Opmerkingen: