

Dein Menstruationskalender  
 von menstruationstasse.com

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
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												
Zeitspanne												
Gewicht in Kg:												

So funktioniert

Trage die Stärke Deiner Periode nach folgendem Schema ein:

- x = leicht
- xx = normal
- xxx = stark

In der Zeile Zeitspanne kannst Du notieren, wie viele Tage zwischen dem Ende der letzten und dem Anfang der neuen Periode vergangen sind. Im Normalfall sollten das in etwa 28 Tage sein. Damit mögliche Veränderungen Deiner Periode durch wechselndes Gewicht festgehalten werden können, kannst Du in der letzten Zeile immer Dein Gewicht eintragen.