

Der weibliche Zyklus



Mein Zykluskreis

Erschaffe dir deinen eigenen Zykluskreis!

Eine einfache Möglichkeit herauszufinden, wie du auf deine Hormone reagierst. Du brauchst dazu nur die Vorlage "Mein Zykluskreis" und einen Stift.

Los geht's:

Notiere dir zu jeder Jahreszeit Stichworte, die besonders zu dir und dieser Phase passen.

Siehe unten das Beispiel:

Beobachteter Zyklus Nr.: 1

Hier schreibst du fortlaufend die Anzahl an beobachteten Zyklen auf. So behältst du den Überblick und die Reihenfolge ist klar.



Alles klar?



Mein Zykluskreis

Beobachteter Zyklus Nr.:

