lasanteaufeminin.com

Calendrier du cycle

En commençant au premier jour de vos règles, indiquez dans les cases correspondant à chaque jour si vous présentez des symptômes liés à votre cycle. Gardez à l'esprit que même si un cycle menstruel dure généralement 28 jours, la durée du cycle peut aller de 21 à 38 jours et varier d'une femme à l'autre.

Date de début : _____

Date de fin : _____

Jour du cycle	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	32	33	34	35	36	37	38
Symptômes émotionnels	Pour chaque jour, évaluez chaque symptôme sur une échelle de 1 à 5 (1 = aucun ; 5 = grave)																																					
Dépression																																						
Accès de colère																																						
Irritabilité																																						
Anxiété																																						
Confusion																																						
Retrait social																																						
Symptômes physiques	Pour chaque jour, évaluez chaque symptôme sur une échelle de 1 à 5 (1 = aucun ; 5 = grave)																																					
Sensibilité mammaire																																						
Ballonnements abdominaux																																						
Maux de tête																																						
Gonflement des extrémités																																						
Choix quotidiens																																						
Stress	Comment gérez-vous votre stress ? Évaluez votre gestion du stress sur une échelle de 1 à 5 (1 = très bonne ; 5 = très mauvaise)																																					
Activités physiques	Exercez-vous des activités physiques ? Évaluez votre niveau d'activités physiques sur une échelle de 1 à 5 (1 = intense ; 5 = sédentaire)																																					
Jours des règles (cochez chaque jour)																																						

Remarques :

Est-ce que certains de ces symptômes vous ont empêché de travailler, d'avoir des activités sociales ou de participer à des événements familiaux ? _____

Avez-vous constaté des similitudes ou des différences par rapport à comment vous vous sentiez le mois précédent ? _____

J'aimerais avoir plus de détails sur : _____

Je prévois de suivre les étapes suivantes : _____

Codépharma