

Datum:

Tagesform:

Zyklustag	Frühstück + Getränke	Befinden	Mittag + Snacks + Getränke	Befinden	Abend + Snacks + Getränke	Befinden
-----------	----------------------	----------	----------------------------	----------	---------------------------	----------



Keine Beschwerden



Geht so - Warum?



Nicht gut - Beschwerden bitte notieren, auch emotionale



- In dieser Spalte notiere bitte alles, was in irgendeiner Weise Einfluss auf dein Wohlbefinden nimmt.
- Durchfall, Blähungen, Sodbrennen und Verdauungsbeschwerden gehören ebenso in diese Spalte, wie eine gedrückte Stimmung oder Wut.
- Um den Zusammenhang mit deinem Zyklus zu erkennen, notiere auch Bauchschmerzen und Co., die deines Erachtens nicht unbedingt auf eine Mahlzeit zurückzuführen sind. Hast du starke Krämpfe während deiner Periode, dann iss in der Woche zuvor 2-3 x eine Mahlzeit mit Fisch. Die guten Omega-3-Fettsäuren haben hier erfahrungsgemäß einen positiven Einfluss.
- Hast du zwischendurch Heißhunger auf Süß, dann überprüfe einmal, ob du genügend Eiweiß isst.
- Je genauer du dein Befinden definierst, umso besser kannst du nach einer Weile erkennen, welche Dinge zusammenhängen.