

			31
			30
			29
			28
			27
			26
			25
			24
			23
			22
			21
			20
			19
			18
			17
			16
			15
			14
			13
			12
			11
			10
			9
			8
			7
			6
			5
			4
			3
			2
			1
DEZEMBER	NOVEMBER	OCTOBER	

			31
			30
			29
			28
			27
			26
			25
			24
			23
			22
			21
			20
			19
			18
			17
			16
			15
			14
			13
			12
			11
			10
			9
			8
			7
			6
			5
			4
			3
			2
			1
SEPTEMBER	AUGUST	JULI	

			31
			30
			29
			28
			27
			26
			25
			24
			23
			22
			21
			20
			19
			18
			17
			16
			15
			14
			13
			12
			11
			10
			9
			8
			7
			6
			5
			4
			3
			2
			1
JUNI	MAI	APRIL	

			31
			30
			29
			28
			27
			26
			25
			24
			23
			22
			21
			20
			19
			18
			17
			16
			15
			14
			13
			12
			11
			10
			9
			8
			7
			6
			5
			4
			3
			2
			1
MÄRZ	FEBRUAR	JANUAR	

Dieser Zykluskalender gehört:

.....

.....

.....

Trage jeweils den ersten Tag deiner Periode ein. So bekommst du ein prima Gefühl für deinen Zyklus und behältst die Übersicht. Wenn du magst, notiere auch Stärke, Dauer oder sonstige Faktoren, die dich besonders beeinflusst haben wie zum Beispiel Stress, Krankheit, eine Reise oder verwirbelte Glücksgefühle. All das spielt eine wichtige Rolle für den Verlauf deines Zyklus.

So zum Beispiel kannst du deine Eintragungen machen:

Leichte Blutung X
 Normale Blutung XX
 Starke Blutung XXX
 Pilleneinnahmefehler F
 Eisprung E

Sinas Wohlfühltipps für dich

Lass es dir an deinen Tagen gut gehen und mach mal Pause!

- ♥ Spendiere dir eine extra Kuschel-Wärmflasche für deine persönlichen Stunden und Sorge für warme Füße (Fußbad oder dicke Socken!).
- ♥ Achte auf eine gesunde und vollwertige Ernährung; vermeide blähende Nahrungsmittel wie Hefengebäck oder Hülsenfrüchte, trinke viel Kräutertee und Mineralwasser.
- ♥ Entspannungsübungen wie Katzenbuckel, Einigeln oder Schaukel lockern die Rumpfmuskulatur.
- ♥ Krämpfen kannst du durch magnesiumhaltige Nahrung vorbeugen (Spinat, Brokkoli, Fisch, Fleisch, Obst) oder das Schüßler Salz No. 7 nehmen. Wird's zu doll, hilft auch mal eine Schmerztablette aus der Apotheke.
- ♥ Besonders lecker: Himbeertee. Einfach 4 frische Himbeeren zerdrücken und zusammen mit 2 Teelöffeln getrockneten Himbeerblättern in einer Tasse mit heißem Wasser überbrühen. Nach zehn Minuten abseihen. Der Tee enthält viele Vitamine (A, B, C, E), außerdem Kalium, Phosphor und Eisen, wirkt krampflösend und leicht stopfend (bei Bauchkrämpfen kommt Durchfall schon mal vor). Am besten 3 Tassen über den Tag verteilt davon trinken.



Alle Bücher erscheinen im Arena Verlag, Würzburg.

Ilona Einwohlt
Mein Pickel und ich
 ISBN 978-3-401-06228-0



Ilona Einwohlt
Mein Knutschfleck und ich
 ISBN 978-3-401-06229-7



Ilona Einwohlt
Die Liebe und ich
 ISBN 978-3-401-06230-3

www.sinasblog.de

Sinas "Tage"-buch

Dein Zykluskalender

www.sinasblog.de