

Mein Menopausen-Bundle: Migräne-Tracker

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Notiere hier alle Migräneanfälle, die Du hast.

Mein Menopausen-Bundle: Hitzewallungen-Tracker

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Führe Buch über die Anzahl der Hitzewallungen, die Du jeden Tag hast

Mein Menopausen-Bundle: Perioden-Tracker

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Achte auf etwaige Schwankungen in Deinem Menstruationszyklus

Mein Menopausen-Bundle: Emotions-Tracker

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	Notiere alle Auslöser, die Deine Stimmung beeinflusst haben könnten			

Mein Menopausen-Bundle: Symptome-Tracker

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Hitze- wallungen							
Migräne							
Schmerzen							
Gelenk- schmerzen							
Kopf- schmerzen							
kribbelnde Finger							
Stimmungs- schwankun- gen							
vaginale Trockenheit							
Nacht- schweiß							
Schlaflosig- keit							

Gewicht Ende: _____

[illegible]