cyclien

Mijn Cyclusdagboek

Naar een cyclus zonder geheimen

Vertrouw de vrouw in jou

#MakingMyBodyMakeSense

NAAM _____

WELKOM

Dit dagboek is voor jou.

Je cyclus is geen last of bijzaak. Het is een van de krachtigste signalen die je lichaam je geeft, elke maand opnieuw. Maar weinig vrouwen krijgen ooit geleerd hoe ze dat signaal kunnen lezen.

Dit dagboek helpt je om jouw unieke cyclus te leren kennen. Door bij te houden hoe je je voelt, wat je lichaam je vertelt en welke patronen je begint te ontdekken.

Er is geen goed of fout. Er is geen ideale cyclus om naartoe te werken. Er is alleen jouw lichaam, jouw tempo, jouw weg.

> **"Je lichaam werkt niet tegen jou. Het spreekt tegen jou."**
>
> LIEN, CYCLIEN

Hoe gebruik je dit dagboek?

01 Begin met de fasewijzer en leer de 4 fases van je cyclus kennen.

02 Volg elke dag de dagpagina: een paar minuten is genoeg.

03 Gebruik het cyclusoverzicht om patronen te zien over meerdere cycli.

04 Lees je notities terug. Daar zit de echte informatie.

TIP

Voel je je overweldigd? Baby stapjes zijn de key. Opbouwen naar nieuwe gewoontes, daar neem je rustig de tijd voor.

Menstruatie

Dag 1 tot 5 (gemiddeld)

HORMONEN

Oestrogeen ↓ · Progesteron ↓

ENERGIE

Laag · naar binnen gericht

Wat gebeurt er in je lichaam?

Je baarmoederslijmvlies lost af. Oestrogeen en progesteron zijn op hun laagste punt. Je lichaam werkt hard, ook al voel je dat misschien niet zo. Rust is hier geen luxe, maar een biologische nood.

HOE VOEL JE JE?

- Vermoeid of zwaar
- Nood aan stilte en warmte
- Introspectief of emotioneel
- Pijn of krampen mogelijk

HOE ONDERSTEUN JE JEZELF?

- Warm eten: soepen, stoofpotten
- Warmwaterkruik bij krampen
- Magnesium en ijzerrijke voeding
- Slaap en vroeg naar bed

NA DE PIL

Menstruatie kan pijnlijker zijn in de eerste cycli na de pil. Neem op tijd actie als het niet verandert.

Bij vragen neem zeker even contact op:
E-mail: info@cyclien.be · Tel: +32 456 93 31 42

Folliculaire fase

Dag 6 tot 14 (gemiddeld)

HORMONEN

Oestrogeen ↑ · FSH ↑

ENERGIE

Stijgend · naar buiten gericht

Wat gebeurt er in je lichaam?

Je hypofyse maakt FSH aan, dat follikels in je eierstokken stimuleert. Oestrogeen stijgt: je voelt je lichter, scherper, socialer. Je huid straalt. Dit is je lente, een ideale fase om te starten en te plannen.

HOE VOEL JE JE?

- Energiek en optimistisch
- Sociaal en open
- Creatief en scherp
- Goede slaap en herstel

HOE ONDERSTEUN JE JEZELF?

- Lichte, verse voeding
- Nieuwe projecten starten
- Nieuwe gewoontes installeren

NA DE PIL

Na de pil kan de folliculaire fase langer duren dan gemiddeld. Je cyclus vindt zijn eigen ritme, dat duurt soms enkele maanden. Duurt dit langer dan 3 maanden, dan is dit absoluut het moment om verder actie te ondernemen. Neem zeker even contact op met mij als je hier vragen rond hebt.

Ovulatie

Dag 14 tot 16 (gemiddeld)

HORMONEN

Oestrogeen piek · LH piek

ENERGIE

Hoogste punt · uitdrukkingskracht

Wat gebeurt er in je lichaam?

De LH piek triggert de eisprong. Een follikel barst open en laat een eicel los. Oestrogeen is op zijn hoogtepunt: je bent communicatief en krachtig. Dit venster duurt slechts 12 tot 36 uur.

HOE VOEL JE JE?

- Zelfzeker en uitgesproken
- Hoog libido
- Sociaal en charmant
- Warm en verbindend

HOE ONDERSTEUN JE JEZELF?

- Zinkrijke en antioxidantrijke voeding
- Belangrijke gesprekken plannen
- Je energie bewust gebruiken
- Ontspanning na de piek

NA DE PIL

Na de pil mag het max 3 maanden duren voor je cyclus terug op gang komt. Let op cervixslijm als signaal, dat keert als eerste terug.

Luteale fase

Dag 17 tot 28 (gemiddeld)

HORMONEN

Progesteron ↑ · Oestrogeen ↓

ENERGIE

Dalend · naar binnen

Wat gebeurt er in je lichaam?

Het lege follikel wordt het corpus luteum: het maakt progesteron. Als er geen bevruchting is, daalt progesteron en voel je PMS opkomen, dit een paar dagen voor je menstruatie. Na de pil kan deze fase onregelmatig zijn.

HOE VOEL JE JE?

- Meer behoefte aan rust
- Prikkelbaarheid of emoties
- Honger of cravings
- Buikklachten of borstgevoeligheid

HOE ONDERSTEUN JE JEZELF?

- Warme maaltijden
- Grenzen stellen mag hier
- Luister naar je lichaam, ga niet over je grenzen heen
- Min 8/9 u slaap

NA DE PIL

Progesteron herstelt zich langzamer dan oestrogeen. PMS klachten kunnen tijdelijk heviger zijn.

OVERZICHT

Symptoom en menstruatietracker

HOE INVULLEN?

Schrijf jouw klachten in de open rijen links. Gebruik per dag: ✓ = aanwezig · **1 tot 5** = intensiteit · leeg = geen klacht · Dag 1 = eerste bloedingsdag.
Bloeding: 0 geen · 1 licht · 2 normaal · 3 zwaar **Klachten:** schrijf zelf in de rijen links, zo werkt het voor jou.

CYCLUS 1 Dag 1 op: _____ · Lengte: ____ dagen · Opvallend: _____

Klacht	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
Bloeding																																			
Pijn / krampen																																			

CYCLUS 2 Dag 1 op: _____ · Lengte: ____ dagen · Opvallend: _____

Klacht	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
Bloeding																																			
Pijn / krampen																																			

CYCLUS 3 Dag 1 op: _____ · Lengte: ____ dagen · Opvallend: _____

Klacht	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
Bloeding																																			
Pijn / krampen																																			

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

WEEKREFLECTIE

Hoe was deze week?

WEEK VAN _____ TOT _____

Welke fase zat ik grotendeels in deze week?

Welke symptomen vielen op?

Wat gaf me energie?

Wat kostte me energie?

Hoe sliep ik deze week?

Wat leer ik over mijn cyclus deze week?

Wat wil ik volgende week anders aanpakken?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

WEEKREFLECTIE

Hoe was deze week?

WEEK VAN _____ TOT _____

Welke fase zat ik grotendeels in deze week?

Welke symptomen vielen op?

Wat gaf me energie?

Wat kostte me energie?

Hoe sliep ik deze week?

Wat leer ik over mijn cyclus deze week?

Wat wil ik volgende week anders aanpakken?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

WEEKREFLECTIE

Hoe was deze week?

WEEK VAN _____ TOT _____

Welke fase zat ik grotendeels in deze week?

Welke symptomen vielen op?

Wat gaf me energie?

Wat kostte me energie?

Hoe sliep ik deze week?

Wat leer ik over mijn cyclus deze week?

Wat wil ik volgende week anders aanpakken?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

DATUM _____ CYCLUSDAG _____ FASE M F O L

ENERGIE EN STEMMING

ENERGIENIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STEMMING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

STRESSNIVEAU ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

LICHAAM

BLOEDING Geen | Licht | Normaal | Zwaar | Zeer zwaar

PIJN / KRAMPEN ○ ○ ○ ○ ○ 1 = licht 5 = hevig

LIBIDO ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SLAAPKWALITEIT ○ ○ ○ ○ ○ 1 = laag 5 = hoog

SYMPTOMEN VAN VANDAAG

HUID Helder | Normaal | Onzuiver | Erg onzuiver

BUIK Geen klachten | Opgezet | Krampen | Zwaar

HOOFD Geen | Licht druk | Hoofdpijn | Migraine

VOEDING EN LEEFSTIJL

WATERINNAME ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

BEWEGING ○ ○ ○ ○ ○ 1 = weinig 5 = veel

IK AT VANDAAG _____

REFLECTIE

Hoe voel ik me vandaag in mijn lichaam?

Wat heeft mijn lichaam vandaag nodig?

WEEKREFLECTIE

Hoe was deze week?

WEEK VAN _____ TOT _____

Welke fase zat ik grotendeels in deze week?

Welke symptomen vielen op?

Wat gaf me energie?

Wat kostte me energie?

Hoe sliep ik deze week?

Wat leer ik over mijn cyclus deze week?

Wat wil ik volgende week anders aanpakken?

AFSLUITING

Mijn cyclus in beeld

Cyclus nr.	___
Startdatum dag 1	_____
Cycluslengte (totaal)	____ dagen
Lengte menstruatie	____ dagen
Langste fase	_____
Moeilijkste dag	dag ___ omdat _____

Wat viel me op in deze cyclus?

Welke fase voelde het zwaarst aan?

Wat doe ik volgende cyclus anders?

Een boodschap aan mezelf:

“Je lichaam communiceert elke dag. Jij leert nu luisteren.”

CYCLIEN.BE