

PMS-Kalender

	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	
Blutung																																
Seelische Verstimmung																																
Brustspannen																																
Wassereinlagerungen																																
Heißhunger																																
Blähbauch																																
Schlafstörungen																																
Kopfschmerzen																																
Gewicht (in kg)																																



Bemerkungen:

Symbole:

- leichte Beschwerden bzw. Blutung
- ∅ mittelstarke Beschwerden bzw. Blutung
- ⊗ starke Beschwerden bzw. Blutung

weitere Informationen gibt es im Internet unter:
www.colors-of-love.de

