

### Zyklusbeobachtung

<i>liebevoll Selbstbeobachtung</i>		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
Zervixschleim-Konsistenz	t, ck, fd																															
ich habe meine Menstruation	M																															
so ist mein Hautbild	1-4																															
davon habe ich viel konsumiert	Z, W, tP, A																															
so fühle ich mich heute	1-4																															

<i>liebevoll Selbstbeobachtung</i>		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
Zervixschleim-Konsistenz	t, ck, fd																															
ich habe meine Menstruation	M																															
so ist mein Hautbild	1-4																															
davon habe ich viel konsumiert	Z, W, tP, A																															
so fühle ich mich heute	1-4																															

<i>liebevoll Selbstbeobachtung</i>		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
Zervixschleim-Konsistenz	t, ck, fd																															
ich habe meine Menstruation	M																															
so ist mein Hautbild	1-4																															
davon habe ich viel konsumiert	Z, W, tP, A																															
so fühle ich mich heute	1-4																															

t, ck, fd = trocken, cremig-klebrig, feucht-durchsichtig

Z, W, tP, A = Zucker, Weißmehlprodukte, tierische Produkte, Alkohol