

TAGEBUCH

WOCHE: _____ DATUM: _____

TÄGLICHE ZYKLUSBEOBACHTUNGEN

ZYKLUSTAG	ZYKLUSPHASE & SYMPTOME
M _____	_____
D _____	_____
M _____	_____
D _____	_____
F _____	_____
S _____	_____
S _____	_____

TÄGLICHER SCHLAF

DAUER	QUALITÄT
M _____ - _____ +	_____ - _____ +
D _____ - _____ +	_____ - _____ +
M _____ - _____ +	_____ - _____ +
D _____ - _____ +	_____ - _____ +
F _____ - _____ +	_____ - _____ +
S _____ - _____ +	_____ - _____ +
S _____ - _____ +	_____ - _____ +

ERNÄHRUNGSTRACKER

	LITER WASSER	GEMÜSE & OBST	FRISCHE, SELBSTGEKOCHTE MAHLZEITEN	SÜSSKRAM/ SNACKS
M				
D				
M				
D				
F				
S				
S				

HAUTZUSTAND

GESAMTZUSTAND	UNREINHEITEN	TALG	ENTZÜNDUNGEN	ABWEICHUNG IN PFLEGE
M - _____ +				_____
D - _____ +				_____
M - _____ +				_____
D - _____ +				_____
F - _____ +				_____
S - _____ +				_____
S - _____ +				_____

GEWÖHNLICHE HAUTPFLEGE-ROUTINE

BEWEGUNGSTRACKER

ART & DAUER DER BEWEGUNG
M _____
D _____
M _____
D _____
F _____
S _____
S _____

MEDITATION & ACHTSAMKEIT

AFFIRMATION DER WOCHE
M <input type="checkbox"/>
D <input type="checkbox"/>
M <input type="checkbox"/>
D <input type="checkbox"/>
F <input type="checkbox"/>
S <input type="checkbox"/>
S <input type="checkbox"/>

BESONDERE EREIGNISSE & ERKENNTNISSE ZU ZUSAMMENHÄNGEN
