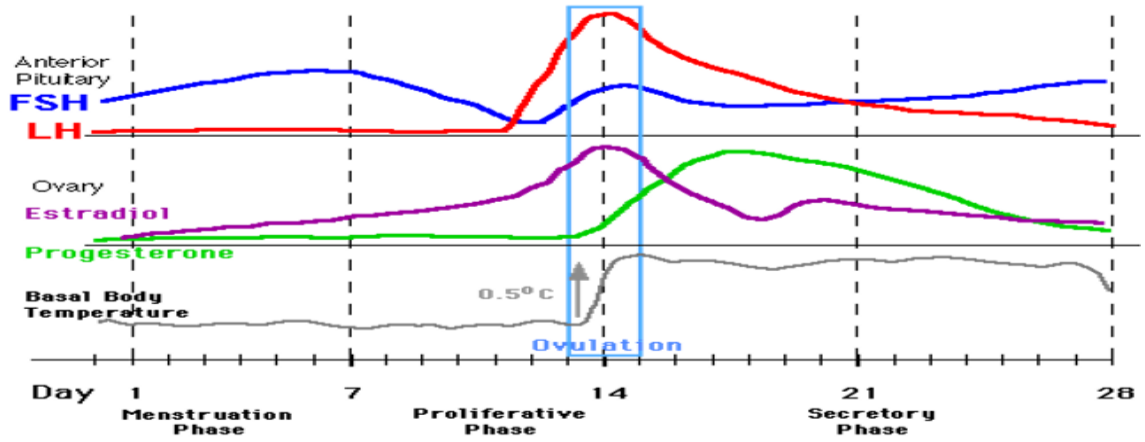
LA TUA FERTILITA'

Il tuo ciclo si presenta

- REGOLARE o IRREGOLARE?
- ABBONDANTE o SCARSO?

Utilizza questa tabella per seguire i cambiamenti psicofisici indotti dalla fluttuazione ormonale. Inserisci in tabella la DATA DELL ULTIMO CICLO e individua le date delle 4 settimane .



	1-7 MESTRUAZIONE	8-12 FASE PROLIFERATIVA	13-15 OVULAZIONE	16-21 PRIMA FASE SPM	22-28 SECONDA FASE SPM
GIORNI	Dal al	Dal al	Dal - al	Dal al	Dal al
T.basale					
sensazioni					

Misura la temperatura basale. Il primo giorno di ogni intervallo indicato in tabella misura la temperatura in questo modo: la sera poggia sul comodino un termometro con liquido simile a quelli a mercurio, meglio di quelli elettrici. Mettilo già pulito e pronto sul comodino. La mattina appena apri gli occhi prima di fare qualsiasi altra cosa, prima di alzarti, metti il termometro sotto la lingua 5 minuti e riporta la temperatura in tabella. Consegnami la tabella via whatsapp alla fine dei 28 giorni di ciclo.

Presenti SPM SINDROME PREMESTRUALE? sintomatologia FISICA (tensione al seno, gonfiore addominale, ritenzione idrica, edemi, emicrania e acne E una sintomatologia PSICHICA(ansia, depressione,aggressività`,confusione, isolamento sociale). RIPORTALE NELL' ULTIMA RIGA IN TABELLA.

Dott.ssa Sabrina Bandini, PhD
Biologa nutrizionista
3517161319
studiobandini.nutrizionista@gmail.com