

CIKLUSNAPLÓ

A **CIKLUSNAPLÓ** 36 napos beosztású, mert ez a maximális időtartam, ami még szabályszerűnek tekinthető. Ha a ciklusod ennél hosszabb az fontos jelzés, ilyenkor egyszerűen tegyél mellé egy újabb lapot és számozd át a további napok száma szerint. Ha kimarad a menstruációd, folytasd a napok számozását egészen, amíg megjön a vérzésed. Ha 3 hónapon át nincs vérzésed és nem vagy terhes, keress fel nőgyógyászt és érdemes hormoncoach vagy más funkcionális szakember segítségét is kérni.

A **HETI ÖSSZEFOGLALÓBA** érdemes feljegyezned (i) ha történt veled valami szokatlan (pl. vizsga, új kapcsolat, buli, maraton futás stb.), és (ii) ha tapasztalsz a szokásostól eltérő, erős vagy kellemetlen, zavaró tünetet, lelki vagy testérzetet. **Ezekből lehet majd következtetni további összefüggésekre, hogy mi minden hat rád erősen, és hogyan jelzi a tested-lelked, ha túlterhelődött és gondoskodásra van szüksége.**

CIKLUSNAPLÓ HASZNÁLATA

Többféle jelölést használhatsz, válaszd, ami neked a legjobb!

- ☼ színezd a kockát árnyalatokkal: halvány szín=gyenge tünet; közepes szín=átlagos tünet; erős szín=erős tünet
 - ☼ satírozd a kockát: hagyd üresen a kockát=nincs/gyenge tünet; színezd félig=átlagos tünet; színezd az egészet =erős tünet
 - ☼ jelöld számokkal: 1=gyenge tünet; 2=átlagos tünet; 3=erős tünet
 - ☼ grafikont is alkothatsz, a kockába tegyél pöttyöt: lentre=gyenge tünet; középre=átlagos tünet; fentre=erős tünet - kösd össze a pontokat a ciklus végén
 - ☼ használhatsz akár emoji-kat is: 😊😐😞☀️💧❄️🌸
- + tipp: külön karikázhatod a kiugróan rossz vagy jó napjaidat minden jellemzőnél

tünet erőssége:	gyenge tünet	átlagos tünet	erős tünet
színárnyalat			
satírozás			
számozás	1	2	3
grafikon			

AMIT NAPLÓZZ:

testhőmérséklet: reggel ébredéskor legyen az első dolgod még az ágyban fekvve, mert befolyásolhatja pl. mozgás, hideg vagy forró ital. A testhőmérsékletre hatással van bármilyen kisebb megfázás, fertőzés, betegség is. Legjobb, ha un. bazális vagy ovulációs hőmérőt használsz.

Ovuláció napját (ha volt) karikázd be! Olvasd el a részleteket az OVULÁCIÓ mellékletben.

TIPP: A hőmérséklet emelkedése mutatja, ha ovuláltál! Ugyanis az ovuláció (peteérés) hatására kezd termelődni a petefészekben a progeszteron hormon, ami a testhőmérséklet emelkedését eredményezi 0,3°C fokkal, akár 37°C-ig. Ha a ciklus során nem változik a testhőmérsékleted, akkor nincs ovuláció abban a ciklusban (még ha vérzésed van is). Az ovuláció fontos a termékenység mellett azért is, hogy termelődjön a nyugtató-relaxáló progeszteron hormon, aminek számos funkciója van!

alvásminőség: rossz/ átlagos/ szuper - karikázhatod az extrém rossz éjszakákat

menstruációs vérzés erőssége: gyenge/ átlagos/ erős; - alatta sorban pipáld be a kockát, ha köztes, pecsételő vérzést tapasztalsz a menstruáción kívüli időszakban

TIPP: A vérzés különböző jellemzői mind fontosak, ezért találsz egy külön MENSTRUÁCIÓS TÁBLÁZATOT is ezeknek a részletes rögzítésére. A vérzés színe az élénk pirostól a barnásig normálisnak számít (az 'öregebb', lassabb folyású vér lesz barnás). További részletek a Szeretem a Ciklusomat programban.

energiaszint: semmi erőd/ átlagos/ kirobbanó formában vagy

hangulat: rossz/ átlagos/ jókedvű vagy - alatta pipálhatod a konkrét érzéseidet

táplálkozás: összevissza eszel (vagy legszívesebben így tennél)/ egész jól táplálkozol/ könnyedén tartod a könnyű, tiszta hormontudatos táplálkozást - alatta pipáld a kifejezetten falós-kívánós napokat

mozgásigény: szinte csak vonszolod magadat/ sétáltál, átmozgattad magad/ jól edzettél vagy kardióztál

libidó (szexuális vágy): hozzád se érjenek/ átlagos/ magas a libidód, kívánod a szexet

fizikai érzet: mindenféle kellemetlen testérzetted van/ átlagos/csúcson pörög az egész szervezeted - alatta pipáld a jellemzőket, ha megjelennek

Ha a **hold fázisainak** változásával is szeretnéd összevetni a menstruációs ciklusodat, egyszerűen rajzzal jelöld a hold állását, így megfigyelhetsz összefüggéseket a hold állása és a hangulatod, az energiaszinted, vagy épp az alvásod között.

TIPP: Ha rendszertelen a ciklusod, a holdfázis változásához igazíthatod a ciklustudatos életmódot, ami bizonyítottan segítheti a ciklus rendszeresebbé válását. A ciklustudatos életmódot megismerheted a Szeretem a Ciklusomat! programban.

FONTOS: Légy teljesen őszinte, hidd el, nincs veled semmi baj, akármit is tapasztalsz! A hormonegyensúly szinte mindig visszaállítható, de ehhez először látni kell, hogy pontosan mi zajlik benned, és ezt segíti az őszinte CIKLUSNAPLÓ. Ha egyszer-egyszer elfelejtet kitölteni, semmi gond, egyre jobban belejössz majd, sőt, ha rutinod lesz benne, már a napló nélkül is pontosan tudod, hogy hol tartasz és hogy vagy!

+BÓNUSZ

Ha van kedved, néhány **KÉRDÉSEL NAPONTA** mélyítheted a kapcsolódásodat a testi-lelki megéléseiddel. A következő kérdésekkel indítsd a napod:

- ☼ Álmodtam, ami hatással van rám?
- ☼ Hogy érzem magamat a testemben? Érzek valahol húzódást, fájdalmat, feszülést?
- ☼ Milyen az energiaszintem?
- ☼ Milyen hangulatban ébredtem?
- ☼ Milyen gondolatokkal ébredtem?
- ☼ Készen állok a mai napra?
- ☼ Ma mi lesz nehéz, és mi lesz könnyű?
- ☼ Ma mi a legfontosabb számomra?
- ☼ Milyen szeretnék ma lenni?
- ☼ Van-e valami, amire ma különösen szükségem van?
- ☼ Hogyan gondoskodom magamról?



A dokumentum a www.hormoncoach.hu szellemi terméke, annak terjesztése, hozzáférés adása vagy átadása másoknak tilos. Köszönöm, hogy tiszteletben tartod a munkámat!

NAPOK:	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	36
testhőmérséklet (reggel)																																				
alvás minősége																																				
vérzés és erőssége																																				
pecsételő-köztes vérz.																																				
energiaszint																																				
hangulat																																				
lehangolt																																				
ideges, ingerült																																				
vidám, örömteli																																				
egyéb pl.																																				
táplálkozás																																				
falánk, kíváncs																																				
mozgás																																				
libidó																																				
fizikai érzet																																				
medencefájdalom																																				
alhasi görcs																																				
fejfájás, migrén																																				
mellérzékenység																																				
emésztési gond																																				
akné (állon)																																				
holdciklus (rajzolj!)																																				

MENSTRUÁCIÓS VÉRZÉS JELLEGE

3-7 nap vérzés az ideálisnak mondható. Itt is használhatsz számozást vagy színezést jelölésként, majd jegyezd fel a legjellemzőbb fizikai és lelki kísérő tüneteidet, illetve azok erősségét, és bármi egyéb körülményt, amit megfigyeltél.

napok:	1	2	3	4	5	6	7	8 (túl hosszú)	9 (túl hosszú)	10 (túl hosszú)
vérzés erőssége										
vér színe										
vér darabossága										
fizikai tünet										
és erőssége										
lelki tünet										
és erőssége										
egyéb fontos körülmény										

EGYÉB NAPI MEGFIGYELÉSEK: jegyezd fel bármilyen egyéb testi-lelki tünetedet, ami kellemetlen, vagy eltér a megszokott állapotodtól. **HÉT:** _____

Hétfő

Kedd

Szerda

Csütörtök

Péntek

Szombat

Vasárnap