



Tage



	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
J																															
F																															
M																															
A																															
M																															
J																															
J																															
A																															
S																															
O																															
N																															
D																															

Monat



Lerne dich selbst noch besser kennen, indem du dir in diesem Kalender notierst, wann du deine Regelblutung hast.

Du kannst auch ihre Stärke festhalten, zum Beispiel stark (+) schwach (-).

Wenn du leichte Blutungen außerhalb der Regel hast, sogenannte Schmierblutungen, kannst du diese etwa als Punkt (•) eintragen.

Du kannst auch eintragen, wie du dich fühlst: ☀️ ☁️ ⚡️ ❤️ ...