

MEIN ZYKLUS RÜCKBLICK

RESILOVIT® *Pill*

Meine Notizen

So ging es mir in diesem Zyklus

- ausbalanciert
- wechselhaft
- eher herausfordernd
- überraschend positiv

So kann ich besser für mich sorgen

- 5 Minuten Stille
- ein Spaziergang ohne Handy
- Journaling am Abend
- ein warmes Bad



Ich unterstütze meinen Körper mit gesunder Ernährung und Mikronährstoffen wie in Resilovit® Pill

PILLENTAGEBUCH VON _____

DATUM VOM 1. ZYKLUSTAG _____

NAME VOM PILLENPRÄPARAT _____

Mein Pillentagebuch hilft mir, besser zu verstehen, wie mein Körper auf die (neue) Pille reagiert – ob Stimmung, Energie oder körperliche Veränderungen. So merke ich schneller, ob sie mir wirklich guttut.

RESILOVIT® *Pill*

MEIN ZYKLUS ÜBERLICK



TAG 01-05 MENSTRUATIONSPHASE

Tag			Meine Notizen über den Tag
01			
02			
03			
04			
05			

TAG 06-13 FOLLIKELPHASE

06			
07			
08			
09			
10			
11			
12			
13			
			Eisprung

MEIN ZYKLUS ÜBERLICK



TAG 15-28 LUTEALPHASE

Tag			Meine Notizen über den Tag
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			