



PMS-Kalender

Regelbeschwerden

Monat _____

Jahr _____

	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	
Blutung																																
Seelische Verstimmung																																
Brustspannen																																
Wassereinlagerungen																																
Heißhunger																																
Blähbauch																																
Schlafstörungen																																
Kopfschmerzen																																
Gewicht (kg)																																

Bemerkungen:

- Symbole:
- 1 leichte Beschwerden/Blutung
 - 2 mittelstarke Beschwerden/Blutung
 - 3 starke Beschwerden/Blutung



Weitere Informationen finden Sie unter
www.frau-und-pille.de

KONTRAZEPTIVA VON **ZENTIVA** IMMER 1. WAHL

EIN SANOFI - UNTERNEHMEN

Vertrieb: Winthrop Arzneimittel GmbH, Potsdamer Straße 8, D-10785 Berlin