

Min menscykel



Östrogen

Progesteron



Folikelfas

Ägglossning

Lutealfas

Östrogen hormon dominerar under de första två veckorna av menscykeln anses ha en uppbyggande, anabol, effekt.

Progesteron som dominerar under de sista två veckorna anses ha motsatt effekt, katabol.

(1-10)

Datum Energinivå Humör Sötsug Svullen Akne Magen (lös/hård) Flytningar Sexlust Vilopuls Sömn Temperatur

Datum	Energinivå	Humör	Sötsug	Svullen	Akne	Magen (lös/hård)	Flytningar	Sexlust	Vilopuls	Sömn	Temperatur
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											