



## MENSTRUALNI KOLEDARČEK

Priimek in ime: \_\_\_\_\_ Leto: \_\_\_\_\_

	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	
JAN																																
FEB																																
MAR																																
APR																																
MAJ																																
JUN																																
JUL																																
AVG																																
SEP																																
OKT																																
NOV																																
DEC																																

Krvavitev: zelo močna ● zmerna X zelo slaba ○ komaj opazna -






 Med menstruacijo lahko normalno opravljamo vse (zmerne) aktivnosti.   
 Pri nekaterih ženskah se nekaj dni pred nastopom menstrualne krvavitve lahko pojavijo bolj ali manj izraženi znaki kot so sprememba razpoloženja, razdražljivost, tesnoba, napetost dojk, napihnjenost, glavobol ...

## MENSTRUALNI KOLEDARČEK

Priimek in ime: \_\_\_\_\_ Leto: \_\_\_\_\_

	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	
JAN																																
FEB																																
MAR																																
APR																																
MAJ																																
JUN																																
JUL																																
AVG																																
SEP																																
OKT																																
NOV																																
DEC																																

Krvavitev: zelo močna ● zmerna X zelo slaba ○ komaj opazna -

 Če manjše spremembe življenjskega sloga običajno omilijo težave in prispevajo k boljšemu počutju  Uživajmo integralna žita, zelenjavo, sadje in stročnice.   
 Hrana naj vsebuje manj maščob, soli in sladkorja.  Omejimo količino zaužite kave.  Bodimo vsak dan telesno aktivne. Vzemimo si čas zase in za sprostitev.

Nasvete pripravila: prim. mag. Branislava Belovič, dr. med.