



Il mio Diario Rosa

	Mese 1	Mese 2	Mese 3	Mese 4	Mese 5	Mese 6
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.						

Il “Diario Rosa” permette di raccogliere una accurata varietà di sintomi e mostra il giorno in cui essi sono presenti ed assenti, i giorni del ciclo e la sua durata. Puoi decidere di utilizzare un simbolo o l’iniziale del sintomo per registrarlo.

Per esempio:

IC = inizio ciclo	FC = fine ciclo	MT = mal di testa	GA = gonfiore addominale	TM = tensione mammaria
R = rabbia	I = irritabilità	AGG = aggressività	A = acne	D = depressione

Puoi registrare l’intensità del sintomo, usando colori diversi o aggiungendo i simboli +/++/+++

Il Diario andrebbe tenuto per almeno 3 mesi ed utilizzato agli incontri con il tuo Medico e/o Ginecologo.

Ecco una lista dei sintomi fisici e psico-comportamentali che potrebbero verificarsi:

Sbalzi d’umore	Tensione, dolori mammari
Stanchezza, fatica, letargia	Gonfiore addominale
Pianto, umore “basso”	Sensazione di gonfiore
Tensione, ansia	Mal di testa
Irritabilità	Prurito vaginale
Goffaggine, mancanza di coordinazione	Acne, eruzioni cutanee
Difficoltà di concentrazione, indecisioni	Costipazione/diarrea
Desiderio sessuale alterato	Incremento del peso
Disturbi del sonno, insonnia	Sanguinamento gengivale
Alterazioni dell’appetito, fame	
Aggressività	
Depressione	