

Produkteinnahme: ☐ BACS ☐ ALOE VERA ☐ POWER FOR YOU ☐ DEEP CALM
bitte ankreuzen

☐ FEMALE CIRCLE CONFIDENCE ☐ FEMALE MENO MOMENT ☐ BEST AGE BLOOM ☐ MALE ALL IN BOOST

Bewertungsskala Beschwerden: 0 = keine | 1 = leichte | 2 = mittel | 3 = starke Beschwerden

Allgemeines Wohlbefinden

Monat 1

Monat 3

Monat 6

Veränderungen:

Müdigkeit / Erschöpfung

☐
☐
☐

Kopfschmerzen / Migräne

☐
☐
☐

Blähungen / Völlegefühl

☐
☐
☐

Verdauungsbeschwerden

☐
☐
☐

Sodbrennen

☐
☐
☐

Bauchschmerzen

☐
☐
☐

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

☐
☐
☐

Hautprobleme

☐
☐
☐

Infektanfälligkeit

☐
☐
☐

Schlafstörungen

☐
☐
☐

Konzentrationsschwierigkeiten

☐
☐
☐

Psychische- & mentale Beschwerden

☐
☐
☐

Zyklus / PMS (falls zutreffend)

Monat 1

Monat 3

Monat 6

Veränderungen:

Zykluslänge regelmäßig

☐
☐
☐

Starke Schmerzen bei der Periode

☐
☐
☐

PMS (Reizbarkeit, Traurigkeit)

☐
☐
☐

Brustspannen

☐
☐
☐

Perimenopause / Menopause

Hitzewallungen

☐
☐
☐

Nachtschweiss

☐
☐
☐

Wassereinlagerungen

☐
☐
☐

Zyklusschwankungen

☐
☐
☐

Stimmungsschwankungen

☐
☐
☐

Innere Unruhe / Angst

☐
☐
☐

Gewichtszunahme

☐
☐
☐

Libidoveränderung

☐
☐
☐

Trockene Haut / Schleimhäute

☐
☐
☐