














































# Mein Körpertagebuch – so kann es aussehen

Oktober

Jedes Mädchen, jede Frau hat ihre ureigene Art, ihr Tagebuch zu führen und ihre Beobachtungen zu dokumentieren. Hier ein Beispiel, wie so ein Körpertagebuch aussehen könnte.

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		Datum	
																																Wetter	
				•	•	••	•	•	•••																							Blutung	
											7h	9h	10h																			Schlafdauer	
																																Stimmung	
																															Freundschaft/Liebe		
												-			+																		Kreativität
									+	+	-	-	-							+													Körpergefühl
																																Erkrankungen	
						+	+	+		-				-																			Essverhalten
																																	Bewegung
					-							+									+	-				+			+				Verdauung
																																	Musik
																																	Telefonitis
																																	Probleme & Konflikte