

__月 生理週期日記

日期 →



自評身心健康

☹️ 情緒

🧠 壓力

△ 睡眠品質

生活習慣

🧊 冰冷飲食

🌶️ 辛辣飲食

生理變化

○ 胸部脹

⚡ 經痛

🎯 粉刺

其 他

利用生理週期日記，將自身狀況記錄下來~

|操作方式|

可以根據自身狀況，將相對應的圖像填入日期表格中~

例如：

情緒...



開心



生氣



難過



普普

