



MenopausaTab

Sintomi delle Menopausa

Il Diario per ogni giorno che ti chiedi:
“Cosa mi sta Succedendo?”

Perché monitorare i sintomi è il primo passo per stare meglio!

La menopausa non arriva tutta insieme, né si manifesta allo stesso modo per tutte. A volte si presenta in modo silenzioso, altre volte ti travolge come un'onda improvvisa.

Cambia il corpo, cambiano le emozioni, e spesso non è facile capire cosa sta succedendo davvero.

Ecco perché monitorare i sintomi è fondamentale.

Tenere traccia, giorno dopo giorno, di come ti senti, di cosa cambia, di quali segnali il tuo corpo ti manda, ti permette di:

capire i tuoi schemi personali, riconoscere con più chiarezza ciò che ti fa stare bene o male, comunicare meglio con il tuo medico, e soprattutto prendere in mano la tua salute in modo concreto.

Con *MenopausaTab* puoi farlo in modo semplice, anche da smartphone.

È uno strumento pensato per te, per accompagnarti in questo momento di trasformazione con più consapevolezza, più informazioni e meno confusione.

Non è solo un foglio da compilare: è un modo per **ascoltarti con attenzione** e iniziare un percorso che parte da una domanda potente:

“Come sto davvero oggi?”

Mese.....

Settimana dal.....al.....

LEGENDA PER L'UTILIZZO DELLA TABELLA:

Inserisci una **X** per definire il tipo di perdita mestruale



VARIAZIONI MESTRUALI	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	NOTE
Perdite Irregolari								
Poche Perdite								
Perdite Medie								
Perdite Abbondanti								

Gli spazi bianchi servono per inserire, se ti serve, un sintomo (personale e particolare) che non hai trovato nella lista

Nelle Note puoi inserire dettagli del sintomo (ad esempio: ora, luogo, situazione etc..)

Mese.....

Settimana dal.....al.....

LEGENDA PER L'UTILIZZO DELLA TABELLA: Inserisci una **L** per Leggero, Inserisci una **M** per sintomo Medio e una **F** per sintomo Forte

Gli spazi bianchi servono per inserire, se ti serve, un sintomo (personale e particolare) che non hai trovato nella lista. Nelle Note puoi inserire dettagli del sintomo (ad esempio: ora, luogo, situazione etc..)

STATO FISICO	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	NOTE
Vampate di Calore								
Sudorazioni notturne								
Insonnia								
Senza Energia—Esausta								
Gonfiore diffuso								
Gonfiore Addominale								
Abbassamento della voce								
Emicrania/mal di testa								
Palpitazioni cardiache								
Dolori Articolari								
Dolori Muscolari								
Incontinenza								
Dolori alla vescica								
Secchezza vaginale								
Abbassamento della Vista								
Dolore durante l'atto sessuale								
Occhi pesanti (gonfi)								
Difficoltà Digestive								
Stipsi/Costipazione								
Disturbi uditivi (ronzii,fischi...)								

Mese.....

Settimana dal.....al.....

LEGENDA PER L'UTILIZZO DELLA TABELLA: Inserisci una **L** per Leggero, Inserisci una **M** per sintomo Medio e una **F** per sintomo Forte

Gli spazi bianchi servono per inserire, se ti serve, un sintomo (personale e particolare) che non hai trovato nella lista. Nelle Note puoi inserire dettagli del sintomo (ad esempio: ora, luogo, situazione etc..)

STATO FISICO: Dolori Specifici	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM	NOTE
Dolore ai piedi								
Dolore alle ginocchia								
Dolore alle anche								
Mal di schiena								
Dolore Cervicale								
Dolore ai gomiti								
Dolore alle mani o alle dita								
Dolore alle Gambe								

Mese.....

Settimana dal.....al.....

MONITORAGGIO DI SINTOMI GENERALI

Inserisci una **X** PER MONITORARE IL TUO STATO GENERALE

Gli spazi bianchi servono per inserire, se ti serve, un sintomo (personale e particolare) che non hai trovato nella lista

Nelle Note puoi inserire dettagli del sintomo

STATO FISICO	SI	NO	NOTE
Perdita di capelli			
Capelli sottili			
Ipertensione			
Grasso Addominale			
Infezioni al tratto urinario			
Bruciore vaginale			
Aumento sensibilità alla Pianta dei Piedi camminando			
Infezioni Fungine			
Talloni screpolati			
Osteoporosi			
Secchezza generale della pelle			
Pelle secca sul dorso delle mani			

Mese.....

Settimana dal.....al.....

MONITORAGGIO DI SINTOMI GENERALI

Inserisci una **X** PER MONITORARE IL TUO STATO GENERALE

Gli spazi bianchi servono per inserire, se ti serve, un sintomo (personale e particolare) che non hai trovato nella lista

Nelle Note puoi inserire dettagli del sintomo

STATO FISICO	SI	NO	NOTE
Aumento di Peso			
Seno cadente			
Perdita di tono muscolare			
Assottigliamento dei muscoli			
Aumento peli sul mento			
Brufoli / Acne			
Seno Gonfio e duro			



Attenzione: Questo Ebook è coperto da Copyright
Nessuna parte di questo Ebook può essere
riprodotta senza l'esplicito consenso dell'autore.
E' vietato trasmettere questo Ebook sia in forma
gratuita che sotto pagamento.

Questo Ebook contiene dati criptati al fine di
riconoscimento in caso di pirateria: La riproduzione
anche parziale di contenuti sia testuali che visivi
non è ammessa senza autorizzazione della
proprietà aiutomenopausa.com