

Gün/Ay	Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
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												
Kaç gün												
Kilonuz												

## Nasıl kullanılır?

Adet kanamanızı aşağıdaki şemaya göre yazın

x = hafif

xx = normal

xxx = ağır

"Kaç gün" satırına, son geçen Regl gününü ve yeni başlayan Regl gününün arasında kaç gün olduğunu Not alabilirsiniz.

Normalde bu yaklaşık 28 gün içinde olmalıdır.

Kilonuzu son satıra yazın. Regl süresinin değişikliklerini ve Kilonuzu böylece takip edebilirsiniz.