

# Tünettérkép

Egyszer töltsd ki, majd kövesd nyomon 14 napon át. Jegyezd fel a mértékegységeket és a dátumokat a laboratóriumi értékekkel együtt.

## 1) Pillanatkép

Név:	Kor:	Ciklus állapota	<input type="checkbox"/> Rendszeres <input type="checkbox"/> Rendszertelen <input type="checkbox"/> Spirál

## 2) Fő tünetek (jelöld be mindet, ami rád igaz)

Alvás és hőmérséklet	Hangulat és agy	Metabolikus	Ciklus és mellek
<input type="checkbox"/> Éjszakai ébredés <input type="checkbox"/> Hőhullámok <input type="checkbox"/> Éjszakai izzadás	<input type="checkbox"/> Szorongás <input type="checkbox"/> Rossz hangulat <input type="checkbox"/> Ingerlékenység <input type="checkbox"/> Agyiköd	<input type="checkbox"/> Délutáni kóma <input type="checkbox"/> Sóvárgás <input type="checkbox"/> Súly nem mozdul	<input type="checkbox"/> Rövid luteális fázis <input type="checkbox"/> Érzékeny mellek <input type="checkbox"/> Erős vérzés <input type="checkbox"/> Szabálytalan ciklus

## 3) Észrevett tünetminták

Mely tünetek jelentkeznek gyakran együtt nálad?

## 4) Jellegzetes tünetminták

Ösztrogéndominancia vagy alacsony luteális progeszteron	Mellérzékenység, PMS, ciklus közepi pecsételés, rosszabb alvás menstruáció előtt
Pajzsmirigy figyelmeztető jelek	Állandó fázás, hajhullás, székrekedés, lassú pulzus, száraz bőr
Kortizol ritmusra utaló jelek	Este túl magas: Nehezen kapsz ki, pörgősnek érzed magad, nehéz elaludni Reggel túl alacsony: Nehéz felkelni, lassan indulsz, alig van energiád.

## 14 napos állapotnapló

Nap	Alvás órákban	Hőhullámok	Energiaszint 1-10	Hangulat 1-10	Délutáni energiazuhanás I/N	Koffein 12 óra után I/N	Alkohol I/N
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

## 5) Már ma elkezdheted

### Reggeli napfény

Amikor felébredsz, menj ki a szabadba és nézz a reggeli fény irányába néhány percig. Nem kell közvetlenül a napba nézni, elég a természetes fény. A reggeli fény segít leállítani a melatonin termelését és jelzi a testednek, hogy indul a nappali működés. Ez segít a kortizol természetes reggeli emelkedésében is.

### Rövid séta

Egy 5–15 perces séta a friss levegőn segít felébreszteni a testet és megnyugtatni az idegrendszert. A mozgás és a természetes fény együtt stabilabb napi ritmust ad.

### Fehérjedús étkezés már reggel

Reggel is vigyél be fehérjét. A fehérjedús étkezés segít stabilizálni a vércukorszintet, így kevesebb lesz a sóvárgás, az energiazuhanás és a hangulatingadozás a nap folyamán.

### Este lassítás

Lefekvés előtt próbálj lelassulni. Ha nehéz elaludni, segíthet néhány perc nyugodt légzés vagy egy rövid idegrendszert megnyugtató gyakorlat. Ehhez használhatod a weboldalon található ingyenes letölthető anyagokat is.

### Dél után már ne igyál koffeint

A koffein sokaknál megzavarja az esti elalvást és a kortizol ritmusát. Ha érzékeny vagy rá, érdemes dél után már nem fogyasztani kávét vagy más koffeines italt.