Le Journal du Cycle

Corps Libre



Nillan Naturopathie

© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Ce journal du cycle est une création originale protégée par le droit d'auteur et est destiné exclusivement à son acquéreur. Toute reproduction, diffusion, transmission, publication, modification, adaptation ou réutilisation, totale ou partielle, sous quelque forme que ce soit, est interdite sans l'autorisation préalable et écrite de Nillan Naturopathie.

Cycle n°.....	Mois :						Année :																											
Jour du mois :																																		
Jour du cycle :	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	32	33	34
Heure de prise :																																		
Prise : ◌ buccale ◌ rectale ◌ vaginale	-37,4																																	
	-37,3																																	
	-37,2																																	
	-37,1																																	
	-37,0																																	
Heure de prise habituelle :	-36,9																																	
	-36,8																																	
.....h	-36,7																																	
	-36,6																																	
	-36,5																																	
	-36,4																																	
	-36,3																																	
	-36,2																																	
	-36,1																																	
Saignements / Spottings																																		
Glaire cervicale																																		
Col de l'utérus																																		

© 2026 Nillan Naturopathie – Tous droits réservés

ÉLÉMENTS MARQUANTS DE CE CYCLE :

POUR LE CYCLE PROCHAIN :

Nillan Naturopathie

Lundi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR :

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE — CYCLE RÉGULIER ET FACILE — ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE — GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX — RÈGLES ABONDANTES — RÈGLES DOULOUREUSES — CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Mardi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE — CYCLE RÉGULIER ET FACILE — ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE — GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX — RÈGLES ABONDANTES — RÈGLES DOULOUREUSES — CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Mercredi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Jeudi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Vendredi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Samedi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Dimanche

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE · FATIGUÉE · TRISTE · SEREINE · JOYEUSE

STRESSÉE · ANXIEUSE · DÉRÉGULÉE · RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE · CYCLE RÉGULIER ET FACILE · ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE · GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX · RÈGLES ABONDANTES · RÈGLES DOULOUREUSES · CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Nillan Naturopathie
© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Lundi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR :

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Mardi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Mercredi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Jeudi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Vendredi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Samedi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Dimanche

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE · FATIGUÉE · TRISTE · SEREINE · JOYEUSE

STRESSÉE · ANXIEUSE · DÉRÉGULÉE · RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE · CYCLE RÉGULIER ET FACILE · ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE · GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX · RÈGLES ABONDANTES · RÈGLES DOULOUREUSES · CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Nillan Naturopathie
© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Lundi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR :

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE — CYCLE RÉGULIER ET FACILE — ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE — GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX — RÈGLES ABONDANTES — RÈGLES DOULOUREUSES — CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Mardi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE — CYCLE RÉGULIER ET FACILE — ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE — GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX — RÈGLES ABONDANTES — RÈGLES DOULOUREUSES — CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Mercredi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Jeudi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Vendredi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Samedi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Dimanche

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE · FATIGUÉE · TRISTE · SEREINE · JOYEUSE

STRESSÉE · ANXIEUSE · DÉRÉGULÉE · RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE · CYCLE RÉGULIER ET FACILE · ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE · GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX · RÈGLES ABONDANTES · RÈGLES DOULOUREUSES · CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Nillan Naturopathie
© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Lundi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR :

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Mardi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Mercredi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Jeudi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Vendredi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Samedi

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE FATIGUÉE TRISTE SEREINE JOYEUSE

STRESSÉE ANXIEUSE DÉRÉGULÉE RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE | CYCLE RÉGULIER ET FACILE | ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE | GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX | RÈGLES ABONDANTES | RÈGLES DOULOUREUSES | CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.

Dimanche

SOMMEIL :

Durée : .....

Qualité : .....

J'AI BU :

1 2 3 4 5 6 7 8 (verres)

HUMEUR

EN COLÈRE · FATIGUÉE · TRISTE · SEREINE · JOYEUSE

STRESSÉE · ANXIEUSE · DÉRÉGULÉE · RÉGULÉE

DIGESTION :

Symptômes : .....

Qualité : .....

SPORT :

Durée : .....

Intensité : .....

Discipline : .....

AUDIT HORMONAL :

PAS D'HUMEUR DÉPRESSIVE · CYCLE RÉGULIER ET FACILE · ÉNERGIE COHÉRENTE AVEC LE CYCLE · GLAIRE CERVICALE QUALITATIVE

SEINS DOULOUREUX · RÈGLES ABONDANTES · RÈGLES DOULOUREUSES · CÉPHALÉES CYCLIQUES

ÉVÈNEMENT PARTICULIER :

.....

.....

COMPLÉMENTS :

.....

.....

AUTRES

.....

.....

PHASE DU CYCLE :

.....

.....

Nillan Naturopathie
© 2026 Nillan Naturopathie — Tous droits réservés.