

## PMS kalender

Dag	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	
<b>Fysieke symptomen</b>																																
Gespannen borsten																																
Opgeblazen gevoel																																
<b>Mentale symptomen</b>																																
Wisselende stemming																																
Prikkelbaarheid																																
Somberheid																																
Gespannenheid/stress																																

Geef ernst van de klachten aan:

geen

matig

heftig