

יום המחזור	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	35	36	37	38	39	40								
יום בשבוע																																																
תאריך																																																
☾																																																
מצב רוח																																																
אנרגיה																																																
שעות שינה																																																

שם _____
 מס' טבלה _____
 תאריך _____

דוגמאות לסימנים משניים שאפשר לעקוב אחריהם:
 כאבי מחזור, עצבנות, כאבי ביוץ, סחרחורת, רגישות בשדיים, נדודי שינה, נפיחות, תיאבון מוגבר, מחלה, אקנה, תרופות, משקל, כאב גב, חשק מיני, בחילות, כאב ראש, חשק למתוק ועוד

ניתן לעקוב אחרי צריכת קבוצות מזון במטרה לבדוק אם יש קשר בין אכילת מזונות מסויימים לסימפטומים שונים. מוצרים שניתן לבחון: מוצרי חלב, אלכוהול, גלוטן, תירס, פירות הדר ועוד.
 ניתן לעקוב גם אחר תופעות הנובעות משימוש במוצרי קוסמטיקה או חומרי ניקוי.