... und so geht's:

... how it works:

Zählen Sie die Tage vom ersten Tag der Blutung bis zum letzten Tag vor Eintritt der folgenden Menstruation. Sie können die einzelnen Tage mit Symbolen kennzeichnen.

○ schwache Blutung ◐ mittlere ● starke

Count the days from the beginning of your menstruation until the start of the next menstruation. You can mark the single days with icons.

○ minor bleeding ◐ medium ● strong

Kennt Ihre Freundin
schon die Soft-Tampons?

Does your friend
already know Soft-Tampons?

Become a Fan on Facebook

www.Soft-Tampons.de

JOYDIVISION ...my Lovestyle!

Zykluskalender
menstrual calendar

ORIGINAL Soft-Tampons

sport, spa & love

fadenlos
stringless

	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	kg
JAN.																																
FEB.																																
MÄR.																																
APR.																																
MAI																																
JUNI																																
JULI																																
AUG.																																
SEPT.																																
OKT.																																
NOV.																																
DEZ.																																