

MON JOURNAL DE SUIVI HEBDOMADAIRE DU SOPK

Date

Chaque semaine, notez dans ce journal les renseignements importants sur votre santé.

Prochain rendez-vous

Analyses de laboratoire à venir

Suivi des menstruations

Flux
(très léger / léger / abondant)

Notes

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Suivi Inofolic

Cochez ✓
à chaque gélule prise

Notes

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Dose recommandée : 2 gélules par jour. Inofolic^{MD} doit être pris pendant au moins 3 mois. Trouvez notre emballage de 3 mois sur Amazon.

Objectifs de saine alimentation

Mon objectif cette semaine est...

Bilan à la fin de la semaine :

Mes impressions par rapport à mes objectifs alimentaires cette semaine

Suivi de l'activité physique

Remplissez un cercle si vous avez fait 30 minutes d'exercice.

Notes

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Suivi des signes

Cochez tous ceux dont vous avez fait l'expérience cette semaine.

Pilosité excessive au visage, à l'abdomen et dans le dos

Acné (boutons)

Petites excroissances cutanées sur le cou et sous les aisselles (acrochordons)

Prise de poids, surtout à l'abdomen

Cheveux clairsemés sur le dessus du cuir chevelu

Peau grasse

Plaques cutanées foncées ou épaisses à l'arrière du cou, sous les aisselles et sous les seins

Suivi des symptômes

Cochez tous ceux dont vous avez fait l'expérience cette semaine.

Cycle menstruel imprévisible (fréquence plus ou moins mensuelle)

Menstruations avec saignements abondants ou légers

Troubles du sommeil

Aucune menstruation ou moins de 8 menstruations par année

Prise de poids (à une rapidité inhabituelle, surtout à l'abdomen)

Difficulté à devenir enceinte

Problèmes pendant la grossesse (fausse couche, diabète gestationnel, hypertension, accouchement prématuré, accouchement par césarienne)

MON JOURNAL DE SUIVI MENSUEL DU SOPK

Date

Dans ce journal, réfléchissez à votre expérience du SOPK ce dernier mois.

J'ai pu atteindre certains objectifs du mois, dont...

Les objectifs à atteindre ce mois-ci étaient...

Dans l'ensemble, ma santé mentale a été...

contrôlée

atténuée

identique au dernier mois

pire

hors de contrôle

Quels ont été les symptômes les plus fréquents?

En général, mes symptômes étaient :

Est-ce que je consulte un professionnel de la santé ce mois-ci?

Quelles sont les questions que je veux lui poser?

Autres réflexions

Voulez-vous suivre vos symptômes en ligne?
Jetez un œil au vérificateur de symptômes sur le site
inofolic.com/verificateur-de-symptomes-2/?lang=fr.



inofolic[®]