



# Zyklus Tracker *Beispiel*



## ZYKLUS PHASEN [ZP]

**M** Menstruation (~ 7 Tage)

**F** Follikel Phase (~ 7 Tage)

**L** Luteal Phase (~14 Tage)

**(E)** Eisprung

## REINIGUNG

ZP	Name	T	N
M	Flor de Maiz		
F	Bugambilia		
L	Nopal Negro		
L	Agave, Spirulina		

## LÄNGE DES ZYKLUS

JAN ..... <b>28</b>	FEB .....	MAR .....
APR .....	MAY .....	JUN .....
JUL .....	AUG .....	SEP .....
OCT .....	NOV .....	DEC .....

Mehr Informationen zu deinem Zyklus-Tracker\* findest du auf [www.vivamaia.com](http://www.vivamaia.com)

\*Dieser Tracker ersetzt keine medizinische Beratung.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1		M										
2		M										
3	M	M										
4	M	M										
5	M	M										
6	M	M										
7	M	F										
8	M	F										
9	M											
10	F											
11	F											
12	F											
13	F											
14	F											
15	F											
16	(E)											
17	L											
18	L											
19	L											
20	L											
21	L											
22	L											
23	L											
24	L											
25	L											
26	L											
27	L											
28	L											
29	L											
30	L											
31	M											

In diesem Beispiel siehst du, wie du den Tracker ausfüllst:

Du startest mit dem ersten Tag deiner Periode "M" und trägst dies bei dem entsprechenden Wochentag ein. Während der Periode nimmst du als tägliche Reinigung die "Flor de Maiz: (siehe Tabelle Reinigung).

Sobald deine Periode zu Ende ist, beginnt die Follikelphase. Ab jetzt schreibst du "F" in deinen Kalender und wechselst auf die Bugambilia Reinigung.

Nach ca. 7 Tagen findet dein Eisprung statt, manche Frauen, können diesen auch spüren. Falls das der Fall ist, kannst du "E" eintragen.

Nach dem Eisprung fängt die Lutealphase an, du trägst "L" in den Kalender ein. Diese dauert bis zum ersten Tag deiner nächsten Menstruation an. In dieser Zeit verwendest du abends "Nopal Negro" und morgens "Agave & Spirulina".

Hier falten

# Zyklus Tracker

## Standkalender



### ZKLUS PHASEN [ZP]

**M** Menstruation (~ 7 Tage)

**F** Follikel Phase (~ 7 Tage)

**L** Luteal Phase (~14 Tage)

**E** Eisprung

### REINIGUNGSPHASEN

ZP	Name	T	N
M	Flor de Maiz	☀️	🌙
F	Bugambilia	☀️	🌙
L	Nopal Negro		🌙
L	Agave, Spirulina	☀️	

Ziel der Hautreinigung ist, dass diese optimal auf den Zustand deiner Haut während der unterschiedlichen Zyklusphasen ist. Deine Haut hat je nach Phase unterschiedliche Bedürfnisse und sollte daher auch anders gereinigt werden, um hormonbedingte Hautprobleme vorzubeugen und die Haut in Balance zu bringen.

Mehr Informationen zu deinem Zyklus-Tracker\* findest du auf [www.vivamaia.com](http://www.vivamaia.com).

Oder auf Social Media: [@vivamaia.beauty](https://www.instagram.com/vivamaia.beauty)

Hier falten



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

**M** Menstruation (~ 7 Tage)

**F** Follikel Phase (~ 7 Tage)

**L** Luteal Phase (~14 Tage)

**E** Eisprung

**ZP Name**

**M** Flor de Maiz

**F** Bugambilia

**L** Nopal Negro

**L** Agave, Spirulina

**T N**

☀️ 🌙

☀️ 🌙

🌙

☀️

Mehr Informationen zu deinem Zyklus-Tracker\* findest du auf [www.vivamaia.com](http://www.vivamaia.com)

Oder auf Social Media: [@vivamaia.beauty](https://www.instagram.com/vivamaia.beauty)

Hier falten