Skema fra *'Hormone Balance Made Simple'* af Dr. John Lee
Punkt 1 – 31 er dage i måneden. Hvis du har menstruation er dag 1, første dag i cyklus.
Giv point for symptom: 0 - intet problem 1 - sjældent 2 – nogen gange 3 - ofte 4 - næsten altid 5 - altid

SYMPTOMER	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
Blødning sæt X																															
Allergier																															
Angst																															
Blæreprobl.																															
Depression																															
Fordøjelse																															
Grådlabil																															
Hede/kulde																															
Hjertebanken																															
Hovedpine																															
Hukommelse																															
Humør																															
Hårtab																															
Inkontinens																															
Irritabilitet																															
Knudret bryst																															
Kolde hænder																															
Koncentration																															
Lavt blodsukker																															
Muskelsvaghed																															
Nattesved																															
Nedsat libido																															
Ømme bryster																															
PMS																															
Slimhinde																															
Smerter																															
Svamp																															
Svimmelhed																															
Søvnproblemer																															
Træthed																															
Tør hud																															
Vand i krop																															
Vægtøgning																															
Andet																															