

Il mio diario del ciclo

Cognome, nome: _____ Data di inizio: _____

Giorno	Ciclo						Percezione						Allenamento					
	Menstruazioni (s/n)	Intensità del flusso sanguigno (1-5)	Dolori (1-5)	Sintomi ovulatori (se sì, quali)	Sintomi premenstruali* (se sì, quali)	Contraccezione ormonale (s/n)	Altri sintomi (se sì, quali)	Energia totale (1-5)	Stress (1-5)	Umore (1-5)	Qualità del sonno (1-5)	Voglia di allenarsi (1-5)	Altri (viaggio, malattia ecc.)	Effettuato (se sì, quale)	Intensità percepita (1-5)	Sensazioni fisiche (quali)	Impatto sulla performance (1-5)	Eventi particolari (se sì, quali)
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		

[illegible]

[illegible]

Giorno	Ciclo						Percezione						Allenamento					
	Mestruazioni (s/n)	Intensità del flusso sanguigno (1-5)	Dolori (1-5)	Sintomi ovulatori (se sì, quali)	Sintomi premestruali* (se sì, quali)	Contraccezione ormonale (s/n)	Altri sintomi (se sì, quali)	Energia totale (1-5)	Stress (1-5)	Umore (1-5)	Qualità del sonno (1-5)	Voglia di allenarsi (1-5)	Altri (viaggio, malattia ecc.)	Effettuato (se sì, quale)	Intensità percepita (1-5)	Sensazioni fisiche (quali)	Impatto sulla performance (1-5)	Eventi particolari (se sì, quali)
30																		
31																		
32																		
33																		
34																		
35																		

Legenda:

s/n → sì/no

1-5 → 1 = debole, 5 = forte

***Intensità del flusso sanguigno:** Durante un ciclo mestruale, le perdite ematiche si situano in media tra 30 e 40 ml. A titolo di paragone, un tampone standard assorbe fino a 5 ml, un assorbente classico tra 5 e 10 ml e una coppetta varia da 20 a 30 ml secondo la dimensione. Se le protezioni non riescono a contenere il flusso sanguigno, se è necessaria una doppia protezione (ad esempio tampone + assorbente) o se devono essere cambiate ogni due ore o anche meno, si parla di mestruazioni abbondanti. Perdite importanti possono aumentare il rischio di carenza di ferro. Per valutare meglio il flusso, è possibile utilizzare la [tabella basata sul punteggio di Higham](#) (pdf), che consente di monitorare con maggiore precisione la quantità di sangue perso.

***Sintomi premestruali:** Ad esempio: sbalzi d'umore, ansia, voglie alimentari, aumento dell'appetito, dolore al seno, sensibilità al seno, stanchezza, spossatezza, crampi addominali/allo stomaco, nausea, gonfiore, diarrea, costipazione, ritenzione idrica, dolori alla schiena (lombari), mal di testa, emicrania, disturbi del sonno, variazioni della temperatura corporea, vertigini, imperfezioni cutanee.

Istruzioni

1. Osserva giorno per giorno

- Durante due cicli, concediti uno o due minuti al giorno per annotare come ti senti, senza valutazioni.
- Chiediti: «Come mi sento oggi?».
- Valuta l'energia, la motivazione, l'umore, la qualità del sonno
- o eventuali sintomi su una scala da 1 a 5 (sezioni «Ciclo» e «Percezione»).
- Presta particolare attenzione durante la fase premestruale (da tre a sette giorni prima delle mestruazioni) e la fase mestruale, poiché spesso sono i momenti in cui le fluttuazioni sono più intense.

2. Collega le tue osservazioni all'allenamento

- Dopo almeno due cicli, osserva le tendenze che si delineano.
- Chiediti: «In che modo quanto osservato influenza come mi sento durante l'allenamento?».
- Alcune sessioni ti sembreranno più facili, altre più difficili secondo il tuo livello di stanchezza, concentrazione o recupero.
- Continua a compilare il diario per uno o due cicli supplementari, completando anche la sezione «Allenamento».

3. Metti in pratica ciò che hai osservato

- Queste informazioni ti permetteranno di:
- anticipare i momenti in cui il tuo corpo è più sensibile o più performante;
- adattare, se necessario, il tuo allenamento (intensità, durata, tipo di sessione);
- decidere se desideri parlare con la tua monitorice o il tuo monitore per pianificare insieme i correttivi necessari.

Promemoria: questo monitoraggio è personale e confidenziale. Non ci sono risposte giuste o sbagliate. L'importante è conoscersi meglio e riconoscere i segnali del proprio corpo per poterli interpretare e agire di conseguenza.