

Flo - Menstruations-Kalender



****Über Flo – Menstruations-Kalender****

Mit Hilfe des Flo – Menstruations-Kalenders können Frauen und Mädchen ganz einfach ihre Periode tracken und Informationen über ihren Eisprung oder ihre fruchtbaren Tage erhalten.

Mit dem Flo – Menstruations-Kalender hast du deine Periode und deine Gesundheit im Blick. Die App sagt dir zuverlässig deine Periode voraus, informiert dich über deinen Eisprung und kann dir außerdem Auskunft über deine fruchtbaren Tage geben. Du kannst außerdem hilfreiche Erinnerungen für deine Periode, deinen Eisprung oder für die Einnahme von Verhütungsmitteln einstellen. Da du nicht nur deine Periode, sondern auch deine Symptome und deine Stimmung während der Periode notieren und mit Hilfe von Grafiken auswerten kannst, weißt du immer bestens über deine Gesundheit und deinen Körper Bescheid.

****Flo – Menstruations-Kalender: Funktionen****

- Führe Protokoll:** Mit dem Flo – Menstruations-Kalender kannst du ganz einfach deine Periode tracken. Die App arbeitet mit einer künstlichen Intelligenz, welche deine Menstruation, deinen Eisprung und deine fruchtbaren Tage zuverlässig und genau vorhersagen kann. Wenn du Protokoll über den Verlauf deiner Menstruation oder über deine Stimmung während der Periode führst, erhältst du außerdem hilfreiche Grafiken, welche dir bei der Analyse deiner Menstruation helfen können.
- Lass dich erinnern:** Wenn du möchtest, erinnert dich die App an wichtige Termine wie zum Beispiel den Anfang deiner Periode, deinen Eisprung oder die Einnahme von Verhütungsmitteln. Da die App Benachrichtigungen auf dein Smartphone oder Tablet schickt, vergisst du diese Termine bestimmt nicht mehr.
- Analysiere deinen Lebensstil:** Mit Hilfe des Flo – Menstruations-Kalenders kannst du nicht nur deine Periode, sondern auch deinen gesamten Lebensstil protokollieren. Führe Buch über deine tägliche Schlafdauer und notiere wie viel du jeden Tag trinkst oder wie viel du dich am Tag bewegt hast.
- Ermittle deine fruchtbaren Tage:** Wenn du Informationen wie deine Basaltemperatur oder die Ergebnisse von früheren Schwangerschaftstests protokollierst, kann die App zuverlässig deine fruchtbaren Tage ermitteln. Wenn du Kinder bekommen möchtest, sind diese Informationen von größter Wichtigkeit und erhöhen deine Chancen schwanger zu werden.

Fazit: Der Flo – Menstruations-Kalender gibt Frauen und Mädchen einen guten Überblick über ihre Menstruation, ihren Eisprung und ihre fruchtbaren Tage. Da du den Verlauf der Menstruation und deine Symptome in einer Grafik darstellen lassen und analysieren kannst, weißt du stets bestens über deinen Körper Bescheid. Außerdem lassen sich mit Hilfe der App auch andere wichtige Informationen wie etwa deine Schlafdauer oder deine körperliche Aktivität tracken.