

Okolnosti ovlivňující teplotu																																																			
Čas měření:		7:40	7:30	6:40	7:40	8:00	8:00	8:00	6:20	4:30	brzké vstávání	7:40	7:50	7:50	7:40	7:50	7:40	4:30	brzké vstávání	7:50	7:45	8:00	8:00	změna času	7:40	7:20	7:40	7:40																							
TEPLOTA																																																			
Den cyklu:		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	32	33	34	35	36	37	38	39	40										
Datum:		09.03	10.03	11.03	12.03	13.03	14.03	15.03	16.03	17.03	18.03	19.03	20.03	21.03	22.03	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03	31.03	01.04	02.04	03.04	04.04	05.04	06.04	07.04	08.04	09.04	10.04	11.04	12.04	13.04	14.04	15.04	16.04	17.04										
HLEN	Krvácení																																																		
	Subjektivní pocity	x	xx	xxx	xx	x	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko																																						
	Vzhled																																																		
	Vrchol Hlenu																																																		
DELOZ NI ČÍPEK	Charakter hlenu																																																		
	Poloha, branka																																																		
Konzistence																																																			
Bolest v podbřišku											X																																								
Napětí v prsou																																																			
Pohlavní styk																																																			
Plodné dny																																																			

Datum - první den cyklu:

den  měsíc  rok

Cyklus číslo:

Místo měření:

konečník  ústa  pochva

Použitý teploměr:

klasický  digitální

Za posledních 12 cyklů:

den nejdřívějšího vzestupu teploty   
minus 8

z cyklu č.

délka nejkratšího cyklu

minus 20

z cyklu č.

V tomto cyklu:

den vrcholu hlenu   
1. den vzestupu teploty   
délka celého cyklu   
délka druhé fáze

Přejeme si v tomto cyklu otěhotnět?

ano  ne  ?