Okolnosti ovlivňující teplotu																																									
Čas měření:						4:15	4:15	4:45	4:15	4:45	4:00	4:15	4:15	4:15	5:00	4:45	4:30	4:30	4:00	4:00	4:15	4:35	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:15	3:50	4:00	4:00	4:45	4:00								
TEPLOTA	37,3																																								37,3
	37,2																																								37,2
	37,1																																								37,1
	37,0																																								37,0
	36,9																																								36,9
	36,8																																								36,8
	36,7																																								36,7
	36,6																																								36,6
	36,5																																								36,5
	36,4																																								36,4
	36,3																																								36,3
	36,2																																								36,2
	36,1																																								36,1
	36,0																																								36,0
	35,9																																								35,9
	35,8																																								35,8
	35,7																																								35,7
	35,6																																								35,6
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:		25.04	26.04	27.04	28.04	29.04	30.04	01.05	02.05	03.05	04.05	05.05	06.05	07.05	08.05	09.05	10.05	11.05	12.05	13.05	14.05	15.05	16.05	17.05	18.05	19.05	20.05	21.05	22.05	23.05	24.05	25.05	26.05	27.05	28.05	29.05	30.05	31.05	01.06	02.06	03.06
HLEN	Krvácení																																								
	Subjektivní pocity	xx	xxxx	xxxx	xx	xx	x						x	xx	xx	xx	xx	xx	x																						
	Vzhled																							vlhko	vlhko	mokro	mokro	vlhko													
	Vrchol Hlenu																																								
	Charakter hlenu																																								
DELOŽNÍ ČÍPEK	Poloha, branka																																								
	Konzistence																																								
Bolest v podbřišku												X	X	X										X		X	X														
Napětí v prsou		X	X	X	X	X	X																																		
Pohlavní styk																																									
Plodné dny																																									

Datum - první den cyklu:

den	měsíc	rok
25	4	19

Cyklus číslo: 6

Místo měření:

konečník	ústa	pochva
		x

Použitý teploměr:

klasický	digitální
	x

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	?
x		