

Okolnosti ovlivňující teplotu																																														
Čas měření:																																														
TEPLOTA																																														
	37,3	37,2	37,1	37,0	36,9	36,8	36,7	36,6	36,5	36,4	36,3	36,2	36,1	36,0	35,9	35,8	35,7	35,6	37,3	37,2	37,1	37,0	36,9	36,8	36,7	36,6	36,5	36,4	36,3	36,2	36,1	36,0	35,9	35,8	35,7	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:		20.12	21.12	22.12	23.12	24.12	25.12	26.12	27.12	28.12	29.12	30.12	31.12	01.01	02.01	03.01	04.01	05.01	06.01	07.01	08.01	09.01	10.01	11.01	12.01	13.01	14.01	15.01	16.01	17.01	18.01	19.01	20.01	21.01	22.01	23.01	24.01	25.01	26.01	27.01	28.01					
HLEN	Krvácení	XXX	XXX	XX	X	X																																								
	Subjektivní pocity																																													
HLEN	Vzhled						NARŮŽOVĚLÝ, BÉŽOVÝ	ŽLUTÝ LEPKAVÝ	BÍLÝ KRÉMOVÝ	MÁLO PRŮHLEDNÝ	PRŮHLEDNÝ	PRŮHLEDNÝ	PRŮHLEDNÝ	PRŮHLEDNÝ	PRŮHLEDNÝ	PRŮHLEDNÝ	TAŽNÝ, PRŮHLEDNÝ	VAJEČNÝ BÍLEK	VAJEČNÝ BÍLEK	VAJEČNÝ BÍLEK	MÁLO TAŽNÝ	BÍLÝ HUSTÝ	BÍLÝ HUSTÝ	BÍLÝ HUSTÝ	HUSTÝ	PRŮHLEDNÝ	PRŮHLEDNÝ	BĚLAVÝ	BĚLAVÝ	KRÉM																
	Vrchol Hlenu																																													
DELOZ NI ČÍPEK	Charakter hlenu						H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H	H				
	Poloha, branka																																													
DELOZ NI ČÍPEK	Konzistence																																													
	Bolest v podbřišku	X	X	X	x												x	x				X	X			x	x	x	x	x																
DELOZ NI ČÍPEK	Napětí v prsou																x	x				X	X	X	x	x	X	X	X																	
	Pohlavní styk		x	x		x											x																													
DELOZ NI ČÍPEK	Plodné dny	N	N	N	N	N	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P	P			

**Datum - první den cyklu:**  
den  měsíc  rok

**Cyklus číslo:**

**Místo měření:**  
konečník  ústa  pochva

**Použitý teploměr:**  
klasický  digitální

**Za posledních 12 cyklů:**  
den nejdřívejšího 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

**Těhotenství**  
**Přejeme si v tomto cyklu otěhotnět?**  
ano  ne  ?

**korigované měsíčky: 24.12.2018**  
**předp. TP - STM: 1.10.2019 - t.g. 4**  
**předp. TP - UTZ: 30.9.2019 - t.g. 4**  
**reálný TP: 13.10.2019**