

Okolnosti ovlivňující teplotu																																																
Čas měření:																																																
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:		13.10	14.10	15.10	16.10	17.10	18.10	19.10	20.10	21.10	22.10	23.10	24.10	25.10	26.10	27.10	28.10	29.10	30.10	31.10	01.11	02.11	03.11	04.11	05.11	06.11	07.11	08.11	09.11	10.11	11.11	12.11	13.11	14.11	15.11	16.11	17.11	18.11	19.11	20.11	21.11							
HLEN	Krvácení																																															
	Subjektivní pocity	x	xx	xxx	xxx	xx	x			sucho	bez subj.pocitů	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko	vlhko	mokro	vlhko	vlhko	kluzko	vlhko	sucho																									
	Vzhled									žádný	žádný	hustý	hustý	hustý	hustý	hustý	hustý	bělavý	bělavý	bělavý	bělavý	jako vaj. bílek, průhledný	hustý	žádný																								
	Vrchol hleny																																															
Charakter hleny																																																
DELOZ NI ČÍPEK	Poloha, branka																																															
	Konzistence																																															
Bolest v podbřišku									x																																							
Napětí v prsou																																																
Pohlavní styk									x			x		x			x		x									x		x																		
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 hleny
1. den vzestupu teploty
délka celého cyklu
délka druhé fáze

Přejeme si v tomto cyklu otěhotnět?
ano ne ?