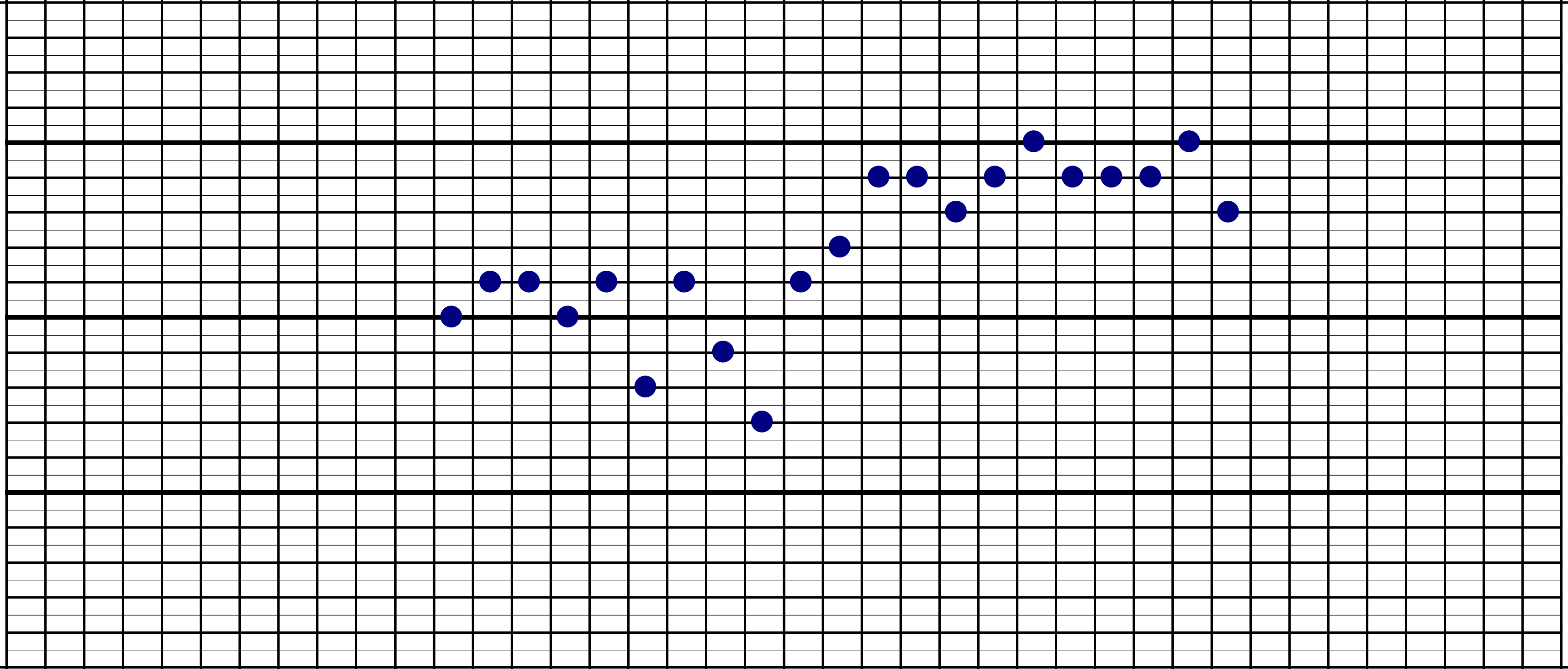
Den cyklu:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Okolnosti ovlivňující teplotu						Macmiror	Macmiror	Macmiror	Macmiror	Macmiror	Macmiror	Macmiror	Macmiror							
Čas měření:												4:15	4:15	4:15	4:15	4:15	4:15	4:15	4:15	4:15
Datum:	15.05	16.05	17.05	18.05	19.05	20.05	21.05	22.05	23.05	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	XXX	XXX	XX																
HLEN – Vzhled												bělavý, až žlutý	bělavý, až žlutý	bělavý, netažný	bělavý, hustý	bělavý, tažný	průhledný, tažný	průhledný, tažný	mokro	bělavý
HLEN – Vrchol hlenu																				
HLEN – Charakter hlenu																				
DĚLOŽNÍ ČÍPEK – Poloha, branka																				
DĚLOŽNÍ ČÍPEK – Konzistence																				
Bolest v podbřišku															X	X				
Napětí v prsou															X	X				
Pohlavní styk																				
Plodné dny																				

Den cyklu:	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Okolnosti ovlivňující teplotu																				
Čas měření:	4:15	4:15	4:15	4:15	4:15	4:15	4:15	4:15	4:15	4:15	4:15	4:15								
Datum:	04.06	05.06	06.06	07.06	08.06	09.06	10.06	11.06	12.06	13.06	14.06	15.06	16.06	17.06	18.06	19.06	20.06	21.06	22.06	23.06
HLEN – Krvácení / Subjektivní pocity													XX							
HLEN – Vzhled	bělavý	bělavý	bělavý	bělavý	bělavý	bělavý	lehce bělavý	průhledný	průhledný	průhledný	řídký, bělavý	bělavý s vlákny								
HLEN – Vrchol hlenu																				
HLEN – Charakter hlenu																				
DĚLOŽNÍ ČÍPEK – Poloha, branka																				
DĚLOŽNÍ ČÍPEK – Konzistence																				
Bolest v podbřišku									X	X	X									
Napětí v prsou																				
Pohlavní styk																				
Plodné dny																				

TEPLOTA



Datum - první den cyklu:

den	měsíc	rok
15	5	18

Cyklus číslo: 1

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	?