Név és Kor:																																									
Ciklus napja	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
Év/Hónap/Nap																																								
37,10																																								
.05																																								
37																																								
.95																																								
36.90																																								
.85																																								
36.80																																								
.75																																								
36.70																																								
.65																																								
36.60																																								
.55																																								
36.50																																								
.45																																								
36.40																																								
.35																																								
36.30																																								
.25																																								
36.20																																								
.15																																								
36,10																																								
.05																																								
36.00																																								
.95																																								
35.90																																								
.85																																								
Zavaró tényező:																																								

Zavaró tényező kódja: Alkohol (A) Betegség (B) Későn kelés (K) Korán kelés (O) Zavart éjszaka (Z) Utazás (U) Gyógyszer (GY)

Tiszta/Csúszós																																									
Nedves/Nyúlós																																									
Bármilyen nyák jelenléte																																									
Menstruációs vérzés																																									
Szeméremajkak (SZ/K/N)																																									
Méhnyaknyák:Írd le a színét és összetételét																																									
Méhszáj helyzete (Puha/Kemény)																																									
Magas és Nyitott vagy Alacsony és Zárt																																									
Görcsök,Puffadás																																									
Pattanás																																									
Mellfeszülés,viszketés																																									
Fejfájás																																									
Luteális fázis:																																									
Együttlét:																																									