

Nombre.: \_\_\_\_\_

H<sup>v</sup>/Cod.: \_\_\_\_\_

Edad.: \_\_\_\_\_

Telef.: \_\_\_\_\_

Nº de gráfica: \_\_\_\_\_

Hora de toma temperatura: \_\_\_\_\_

Vía de toma temperatura:  O  V  R

Día desfase térmico más temprano: \_\_\_\_\_

Duración ciclo más corto: \_\_\_\_\_ días

Duración ciclo más largo: \_\_\_\_\_ días

Año: \_\_\_\_\_

Día del ciclo: \_\_\_\_\_

Mes: \_\_\_\_\_

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

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

35,5

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

Relaciones sexuales (remarcar el día del ciclo)

Periodo/regla (rojo)

Días secos (verde)

Secreción menos fértil

Alta fertilidad

Día Pico

SECRECIÓN

Sensación

Apariencia

Cérvix

Apertura/Elevación

Inclinación/Dureza

Otros síntomas

Anotaciones/Trastornos

HT:HILOSO TRANSPARENTE

PT:PEGAJOSO TRANSPARENTE

SEQUEDAD:NO HAY MOCO

Gráfica realizada por ITSASBERRI

e-mail: itsasberrí@euskalnet.net

Modificada por Jokín de Iraia

e-mail: jdeiraia@unav.es

No olvide indicar en la gráfica cualquier cambio como el del termómetro