Name: **geboren am:** **Zyklusaufzeichnungen Blatt _____**

Uhrzeit																																			
37,1																																			
37,0											,0											,0													,0
36,9																																			
36,8											,8											,8													,8
36,7																																			
36,6											,6											,6													,6
36,5																																			
36,4											,4											,4													,4
36,3																																			
36,2											,2											,2													,2
36,1																																			
36,0											,0											,0													,0
Zyklustag	Tag 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	
Datum:																																			
Wochentag																																			
Brust																																			
Blutung																																			
Schleim																																			
Symptome																																			
Muttermund																																			
Bemerkungen																																			
Besonderheiten																																			

Zykluslängen in Tagen seit Blatt 01:

Kürzester Zyklus seit Blatt 01: ☐ Tage

Die ersten höheren Messungen seit Blatt 01 am Tag:

Früheste 1. Höhere Messung seit Blatt 01: ☐ ter Tag

Temperaturmessgerät: digital ☐ Quecksilber ☐

x:

Sie brauchen dieses Formular, einen Temperaturmesser, einen Schreibstift und los geht´s!

Weitere Erklärungen und Hilfe bekommen Sie bei Kursen von Diplom-Sexualpädagoge Peter Maldoner

Stand vom Februar 2017

www.maldoner.jimdo.com