

Hónap: (hónap neve)				nap	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					
				°C		↓	↓	↓	↓	↓									*	*	*	*	*	*																
Gyógyszer: (gyógyszer neve és jelölése ↓) Nyákteszt: * jel, ha „páfránylevél” forma				37,6																																				
				37,4																																				
				37,2																	x	x	x																	
Menstruáció: Gyenge Közepes Erős				37,0														x																						
				36,8															x																					
				36,6			x	x		x		x		x		x	x									x	x	x	x											
Aktus: ☉ jel				36,4																																				
				36,2			x	x			x		x		x																									
				36,0			x	x			x		x		x																									

Hónap:				nap	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				
				°C																																			
Gyógyszer:				37,6																																			
				37,4																																			
				37,2																																			
Menstruáció: Gyenge Közepes Erős				37,0																																			
				36,8																																			
				36,6																																			
				36,4																																			
				36,2																																			
				36,0																																			

Hónap:				nap	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				
				°C																																			
Gyógyszer:				37,6																																			
				37,4																																			
				37,2																																			
Menstruáció: Gyenge Közepes Erős				37,0																																			
				36,8																																			
				36,6																																			
				36,4																																			
				36,2																																			
				36,0																																			

Hónap:				nap	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				
				°C																																			
Gyógyszer:				37,6																																			
				37,4																																			
				37,2																																			
Menstruáció: Gyenge Közepes Erős				37,0																																			
				36,8																																			
				36,6																																			
				36,4																																			
				36,2																																			
				36,0																																			

Hónap:				nap	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				
				°C																																			
Gyógyszer:				37,6																																			
				37,4																																			
				37,2																																			
Menstruáció: Gyenge Közepes Erős				37,0																																			
				36,8																																			
				36,6																																			
				36,4																																			
				36,2																																			
				36,0																																			