

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																																					
				36,8																																					
				36,6			x	x		x		x		x		x	x																								
Aktus: ☉ jel				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																																					

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																																					