

<b>Hónap:</b> (a hónap neve) <i>példa hónap</i>	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		↓	↓	↓	↓	↓							*	*	*	*	*	*																
<b>Gyógyszer</b> (↓ jelölés): <b>Nyákteszt</b> (* jelölés, ha pozitív) <b>Ovulációs teszt</b> (+ jelölés, ha pozitív) <b>Szexuális aktus</b> (⊕ jelölés)	37,6											⊕			⊕			⊕				⊕													
	37,4																																		
	37,2																																		
	37,0																																		
	36,8																																		
<b>Menstruáció:</b> gyenge    közepes    erős	36,6			x	x	x	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x											
	36,4																								x	x									
	36,2		x	x	x	x																													
	36,0																																		

<b>Hónap:</b>	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																																			
<b>Gyógyszer</b> (↓ jelölés):	37,6																																			
	37,4																																			
	37,2																																			
	37,0																																			
	36,8																																			
<b>Menstruáció:</b> gyenge    közepes    erős	36,6																																			
	36,4																																			
	36,2																																			
	36,0																																			

<b>Hónap:</b>	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																																				
<b>Gyógyszer</b> (↓ jelölés):	37,6																																				
	37,4																																				
	37,2																																				
	37,0																																				
	36,8																																				
<b>Menstruáció:</b> gyenge    közepes    erős	36,6																																				
	36,4																																				
	36,2																																				
	36,0																																				

<b>Hónap:</b>	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																																				
<b>Gyógyszer</b> (↓ jelölés):	37,6																																				
	37,4																																				
	37,2																																				
	37,0																																				
	36,8																																				
<b>Menstruáció:</b> gyenge    közepes    erős	36,6																																				
	36,4																																				
	36,2																																				
	36,0																																				

<b>Hónap:</b>	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																																					
<b>Gyógyszer</b> (↓ jelölés):	37,6																																					
	37,4																																					
	37,2																																					
	37,0																																					
	36,8																																					
<b>Menstruáció:</b> gyenge    közepes    erős	36,6																																					
	36,4																																					
	36,2																																					
	36,0																																					