

Hónap: (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		↓	↓	↓	↓	↓							*	*	*	*	*	*														
Gyógyszer (↓ jelölés): Nyákteszt (* jelölés, ha pozitív) Ovulációs teszt (+ jelölés, ha pozitív) Szexuális aktus (⊙ jelölés)	37.6							⊙				⊙			⊙		⊙									⊙							
	37.4														+																		
	37.2														x	x	x	x															
	37.0														x				x	x													
	36.8													x							x	x	x	x									
Menstruáció: gyenge közepes erős	36.6			x	x		x		x		x	x									x	x	x	x									
	36.4			x	■		x		x		x														x	x							■
	36.2	x	■	■	■	■																							x	x		■	■
	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 (↓ jelölés):	37.6																																		
	37.4																																		
	37.2																																		
	37.0																																		
	36.8																																		
Menstruáció: gyenge közepes erős	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 (↓ jelölés):	37.6																																			
	37.4																																			
	37.2																																			
	37.0																																			
	36.8																																			
Menstruáció: gyenge közepes erős	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 (↓ jelölés):	37.6																																				
	37.4																																				
	37.2																																				
	37.0																																				
	36.8																																				
Menstruáció: gyenge közepes erős	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 (↓ jelölés):	37.6																																				
	37.4																																				
	37.2																																				
	37.0																																				
	36.8																																				
Menstruáció: gyenge közepes erős	36.6																																				
	36.4																																				
	36.2																																				
	36.0																																				