

Legende

Monat:	Tragen Sie hier den aktuellen Monat ein (z.B. 07/2012)
Tag:	Tragen Sie hier den ersten Tag Ihrer Periode ein (z.B. 3, wenn Ihre Periode am 3.7. begonnen hat)
Zyklus:	Stellt die Länge Ihres Zyklus dar
Uhrzeit:	Tragen Sie die Uhrzeit der Messung ein, noch bevor Sie aufstehen. Diese sollte stets die gleiche sein, z.B. 6:00h morgens
Temperatur:	Tragen Sie hier die gemessene Basaltemperatur ein
Menstruation:	Markieren Sie die Tage Ihrer Menstruation, in dem Sie Punkte für die Stärke vergeben.
Sex:	Markieren Sie die Tage, an denen Sie ungeschützten Verkehr hatten