

Cycluskaart nummer:	Maand en jaar:																																								
Tijdstip v/d opname:																																									
M = menstruatie	37,5																																								
m = lichte menstruatie	37,4																																								
	37,3																																								
	37,2																																								
O = ovulatie	37,1																																								
X = gemeenschap	37																																								
	36,9																																								
	36,8																																								
Slijmverlies:	36,7																																								
* gevoel	36,6																																								
D = droog	36,5																																								
V = vochtig	36,4																																								
N = nat	36,3																																								
* uiterlijk	36,2																																								
d = dik	36,1																																								
t = transparant	36																																								
	35,9																																								
	35,8																																								
Cyclusdag	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
Datum																																									
Menstruatie																																									
Slijmverlies: gevoel																																									
uiterlijk																																									
Vruchtbare dagen																																									
Gemeenschap																																									
Temperatuurswijze	oraal	rectaal	vaginaal																																						