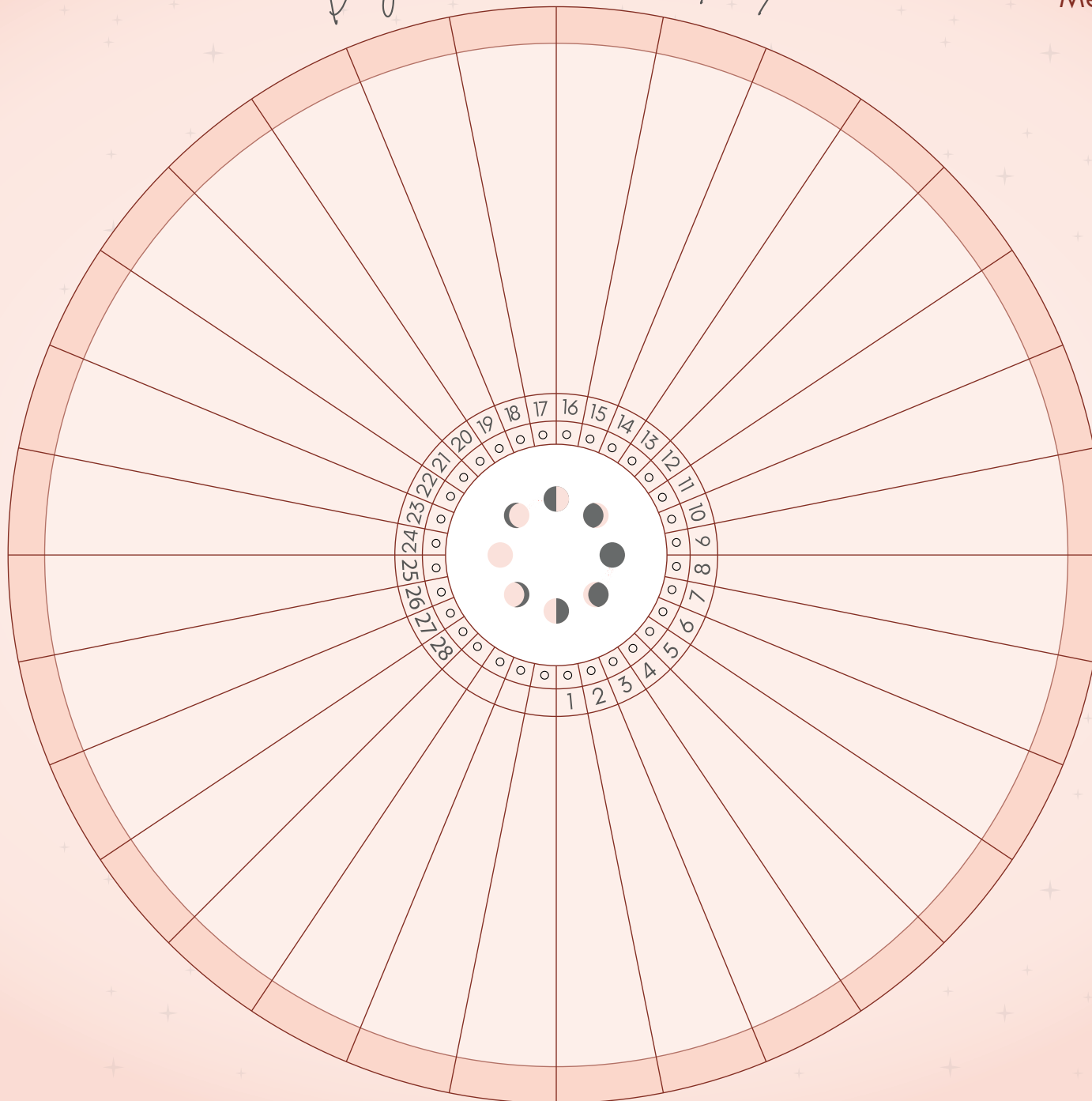


Diagrama Lunar Menstrual

Mes: _____





SEGUIMIENTO DEL CICLO MENSTRUAL

DÍA DEL CICLO		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	
DÍA DEL MES																																				
TEMPERATURA	37,4																																			
	37,5																																			
	37,4																																			
	37,3																																			
	37,2																																			
	37,1																																			
	37																																			
	36,9																																			
	36,8																																			
	36,7																																			
	36,6																																			
	36,5																																			
	36,4																																			
	36,3																																			
	36,2																																			
	36,1																																			
	36																																			
	35,9																																			
	35,8																																			
	35,7																																			
	35,6																																			
	35,5																																			
CICLO MENSTRUAL	Menstruación																																			
	Seco																																			
	Clara de huevo																																			
	Espeso																																			
FASE LUNAR	● Luna nueva																																			
	◐ Creciente																																			
	● Luna llena																																			
	◑ Menguante																																			
♥ Relaciones sexuales																																				

Notas personales

¿Cómo tomar la temperatura?

- Oral o vaginal.
- Termómetro galio / basal.
- A la misma hora de la mañana.
- Sin levantarte de la cama.
- Empezar el primer día de ciclo o saltar casillas como días hayan transcurrido.