



DZIEŃ CYKLU	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
DZIEŃ MIESIĄCA																															
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																															

TEMPERATURA

Podczas owulacji nasza temperatura jest nieznacznie podwyższona - wzrasta minimum o 2 kreski zaraz po jajczkowaniu. Spada natomiast pod koniec cyklu, wówczas wiadomo, że kolejna miesiączka zbliża się wielkimi krokami. Temperaturę warto mierzyć codziennie, o tej samej porze i w tym samym miejscu (np. pod lewą pachą). Dzięki temu łatwo zaobserwujesz, że Twoje ciało przygotowuje się do dni płodnych, a następnie do owulacji.

**Wyniki pomiaru zaznacz na kalendarzu.**