Nombre: ______________________ Edad: ____________ Mes: __________________ Año: __________________

Últimos12 CICLOS: Más corto: ____________ Más largo: ____________ Duración de este ciclo: ______________

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	35	36	37	38	39	40
Fecha																																								
Lectura del test de saliva																																								
No fértil (N) Pre/post-ovulatorio (P) Fértil (F)																																								
Hora de la toma de temperatura																																								
Temperatura al despertarse	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99	99
	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9
	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8
	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7
	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6
	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5
	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4
	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3
	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2
	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1
	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98	98
	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9	.9
	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8	.8
	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7	.7
	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6	.6
	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5	.5
	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4	.4
	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3	.3
	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2	.2
	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1	.1
	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97	97
Número de relaciones durante el 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	35	36	37	38	39	40
Descripción de la secreción cervical																																								
Clara de huevo																																								
Crema																																								
Pegajoso																																								
Seco, grumoso, periodo																																								
Fase fértil y día más																																								
Posición cervical • ● ⬤																																								
Textura cervical F M S																																								
Dolor menstrual																																								
Test de orina LH																																								
Notas: Viajes, enfermedades, estrés, síndrome pre-menstrual, calambres, hinchamientos																																								
Test de embarazo																																								
Medicamentos																																								

Luna Fertility Indicator Inc., P.O. Box 18028, Vancouver, BC, Canada V6M 4L3
Teléfono: 888.818.5862 o 604.244.0056 Fax: 604.270.7795 Web: www.lunafertility.com

Esta tabla se puede fotocopiar para su uso personal. Se pueden conseguir tablas adicionales , en Fahrenheit y Celsius, en nuestra página Web. ©Copyright 1999 Luna Fertility Inc. Todos los derechos reservados.

Nombre: María García **Edad:** 24 **Mes:** Pueda-Junio **Año:** 2000

Últimos12 CICLOS: Más corto: 26 **Más largo:** 34 **Duración de este ciclo:** 31

Día del ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Fecha	05/14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	06/1	2
Lectura del test de saliva: No fértil (N) Pre/post-ovulatorio (P) Fértil (F)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	P	P	P	P	F	F	*P	*P
Hora de la toma de temperatura	8:00 am	8:07 am	8:00 am	8:10 am	8:05 am	8:02 am	8:00 am	8:00 am	8:05 am	8:01 am	8:05 am	8:04 am	8:02 am	8:03 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:00 am	8:02 am	8:01 am
Temperatura al despertarse (99 – 97)	97.7	97.5	97.0	97.3	97.3	97.7	97.1	97.7	97.6	97.7	97.1	97.3	97.6	97.4	97.7	97.3	97.1	97.1	98.1	98.2
Número de relaciones durante el ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	(12)	13	(14)	(15)	(16)	(17)	18	19	20
Descripción de la secreción cervical																				
Clara de huevo															■	■	■			
Crema													■	■	■	■	■			
Pegajoso										■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Seco, grumoso, periodo	P	P	P	P	-	-	-	-	-										-	-
Fase fértil y día más																	Pk			
Posición cervical (small / medium / large)					small	small	small	small	small	small	small	medium	medium	medium	large	large	large	small	small	small
Textura cervical (F / M / S)					F	F	F	F	F	F	F	M	M	M	S	S	S	F	F	F
Dolor menstrual																	X			
Test de orina LH														X	X	X	X	X		
Notas: Viajes, enfermedades, estrés, síndrome pre-menstrual, calambres, hinchamientos	dolor de cabeza						examen de mama													
Test de embarazoDrugs																				
Medicamentos																				

Día del ciclo	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Fecha	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13									
Lectura del test de saliva: No fértil (N) Pre/post-ovulatorio (P) Fértil (F)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N									
Hora de la toma de temperatura	8:01 am	8:10 am	8:07 am	8:08 am	8:10 am	8:00 am	8:02 am	8:03 am	8:00 am	8:00 am	8:02 am									
Temperatura al despertarse (99 – 97)	98.1	98.5	98.6	98.7	98.6	98.7	98.6	98.5	98.6	98.3	97.4									
Número de relaciones durante el ciclo	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Descripción de la secreción cervical																				
Clara de huevo																				
Crema																				
Pegajoso																				
Seco, grumoso, periodo	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	P									
Fase fértil y día más																				
Posición cervical (small / medium / large)	small																			
Textura cervical (F / M / S)	F																			
Dolor menstrual																				
Test de orina LH																				
Notas: Viajes, enfermedades, estrés, síndrome pre-menstrual, calambres, hinchamientos									dolor de cabeza	calambres	prueba de embarazo negativa									
Test de embarazoDrugs											X									
Medicamentos																				

Luna Fertility Indicator Inc., P.O. Box 18028, Vancouver, BC, Canada V6M 4L3
Teléfono: 888.818.5862 o 604.244.0056 Fax: 604.270.7795 Web: www.lunafertility.com

Esta tabla se puede fotocopiar para su uso personal. Se pueden conseguir tablas adicionales , en Fahrenheit y Celsius, en nuestra página Web. ©Copyright 1999 Luna Fertility Inc. Todos los derechos reservados.