

Cycle Day		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	42			
Date																																														
Basal Body Temp Fahrenheit (put a mark in the box)	99 °F	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	99	99	99		
	98.9 °F	.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	.9	.9	.9		
	98.8 °F	.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	.8	.8	.8		
	98.7 °F	.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	.7	.7	.7		
	98.6 °F	.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	.6	.6	.6		
	98.5 °F	.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	.5	.5	.5	.5	
	98.4 °F	.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	.4	.4	.4	.4	
	98.3 °F	.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	.3	.3	.3	.3	
	98.2 °F	.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	.2	.2	.2	.2	
	98.1°F	.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	.1	.1	.1	.1	
	98 °F	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	98	98	98	98	98
	97.9 °F	.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	.9	.9	.9	.9	.9
	97.8 °F	.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	.8	.8	.8	.8	.8
	97.7 °F	.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	.7	.7	.7	.7	.7
	97.6 °F	.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	.6	.6	.6	.6	.6
	97.5 °F	.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	.5	.5	.5	.5	.5
	97.4 °F	.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	.4	.4	.4	.4	.4
	97.3 °F	.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	.3	.3	.3	.3	.3
	97.2 °F	.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	.2	.2	.2	.2	.2
97.1 °F	.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	.1	.1	.1	.1	.1	
97 °F	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	97	97	97	97	97	97
Bleeding																																														
Sex																																														
CM Type																																														
Cervix Position																																														
Cervix Texture																																														
Cervix Opening																																														
Medications																																														
OPK																																														
Other Signs																																														
Other Signs																																														

Bleeding
H = Heavy
M = Medium
L = Light
S = Spotting

Cervical Mucus (CM) Type
N = None
S = Sticky
W = Watery
E = Egg White

Cervix
Position: H = High, M= Medium, L = Low
Texture: H = Hard, M= Medium, S = Soft
Opening: C = Closed, P= Partially, O = Open

Add mark where appropriate
Sex
Medications
Ovulation Prediction Kit (OPK)