


Fertilitetsjournal



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))

Dato: _____

BBT-temp. (°F): _____

Cyklusdag: _____

Livmoderhalssekret: _____

Ægløsningstest: _____

LH-stigning:

Samleje:

Pletblødning:

Fertilitetsnoter (notér eventuelle observationer om din fertilitetsrejse i dag — aftaler, behandlinger, hvor...)

Følelsesmæssigt velbefindende (hvordan har du det følelsesmæssigt? denne rejse er intens — giv di...)

Kosttilskud & Medicin (oplist kosttilskud og medicin taget i dag (navn, dosis, tidspunkt))