

Ημερολόγιο Γονιμοτητας

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Υβριδικό

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι εντονό -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι εντονό -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι εντονό -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδυεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι εντονό -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι εντονό -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι εντονό -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι εντονό -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονόμα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι εντονό -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι εντονό -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονόμα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι εντονό -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι εντονό -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι εντονό -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι εντονό -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πώς νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι εντονό -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία _____

Θερμοκρασία BBT (°F): _____

Ημέρα κύκλου: _____

Τραχηλικό υγρό: _____

Τεστ ωορρηξίας: _____

Αύξηση LH:

☐

Επαφή:

☐

Κηλιδες:

☐

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σημείωσε οποιαδήποτε παρατήρηση σχετικά με την πορεία γονιμότητάς σου σήμερα -- ραντεβού, θεραπείες, πως νιώθει το σώμα σου

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Πώς είσαι συναισθηματικά; Αυτό το ταξίδι είναι έντονο -- δώσε στον εαυτό σου χώρο να νιώσει ο,τι αναδύεται

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Καταγράψε συμπληρώματα και φάρμακα που λήφθηκαν σήμερα (ονομα, δόση, ώρα)