

---



# Hedelmällisyyspäiväkirja

---



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä



Luotu LoomJournals-palvelulla

---

# Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

---

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** (kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)

**Emotionaalinen hyvinvointi** (miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)

**Ravintolisät ja lääkkeet** (listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** (kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)

**Emotionaalinen hyvinvointi** (miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)

**Ravintolisät ja lääkkeet** (listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*

**Päivämäärä:** \_\_\_\_\_

BBT-lämpötila (°F): \_\_\_\_\_

Kierron päivä: \_\_\_\_\_

Kohdunkaulan lima: \_\_\_\_\_

Ovulaatiotesti: \_\_\_\_\_

LH-piikki:

Yhdyntä:

Tiputteluvuoto:

**Hedelmällisyysmuistiinpanot** *(kirjaa havaintoja hedelmällisyysmatkastasi tänään — käynnit, hoidot, m...)*

**Emotionaalinen hyvinvointi** *(miten voit emotionaalisesti? tämä matka on intensiivinen — anna itsellesi...)*

**Ravintolisät ja lääkkeet** *(listaa tänään otetut lisäravinteet ja lääkkeet (nimi, annos, aika))*