

---



# Dnevnik plodnosti

---



Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid



Izrađeno pomoću LoomJournals

---



# Kako koristiti ovaj dnevnik

---

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

**Datum:** \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

---

---

---

---

---

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

---

---

---

---

---

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

**Datum:** \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

---

---

---

---

---

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

---

---

---

---

---

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

Datum: \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

**Datum:** \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

---

---

---

---

---

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

---

---

---

---

---

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

**Datum:** \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F):

\_\_\_\_\_

Dan ciklusa:

\_\_\_\_\_

Cervikalna sluz:

\_\_\_\_\_

Test ovulacije:

\_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

---

---

---

---

---

---

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

---

---

---

---

---

---

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

**Datum:** \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:



**Bilješke o plodnosti** *(zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)*

---

---

---

---

---

**Emocionalna dobrobit** *(kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)*

---

---

---

---

---

**Dodaci i lijekovi** *(navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

---

---

---

---

---

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

---

---

---

---

---

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:



**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

---

---

---

---

---

---

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

---

---

---

---

---

---

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

Datum: \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

---

---

---

---

---

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

---

---

---

---

---

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

Datum: \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

Datum: \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

**Datum:** \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

Datum: \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

**Datum:** \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

---

---

---

---

---

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

---

---

---

---

---

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

---

---

---

---

---

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

---

---

---

---

---

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

---

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

Datum: \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

---

---

---

---

---

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

---

---

---

---

---

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:



**Bilješke o plodnosti** *(zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)*

---

---

---

---

---

**Emocionalna dobrobit** *(kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)*

---

---

---

---

---

**Dodaci i lijekovi** *(navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))*

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

Datum: \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

**Datum:** \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

---

---

---

---

---

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

---

---

---

---

---

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

Datum: \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

---

---

---

---

---

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

---

---

---

---

---

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

BBT temp. (°F): \_\_\_\_\_

Dan ciklusa: \_\_\_\_\_

Cervikalna sluz: \_\_\_\_\_

Test ovulacije: \_\_\_\_\_

LH porast:

Spolni odnos:

Spotting:

**Bilješke o plodnosti** (zabilježite sva opažanja o svom putu plodnosti danas - preglede, tretmane, kako se...)

**Emocionalna dobrobit** (kako ste emocionalno? ovo putovanje je intenzivno - dajte sebi prostor da osjetit...)

**Dodaci i lijekovi** (navedite dodatke i lijekove uzete danas (naziv, doza, vrijeme))