

Dnevnik plodnosti

Vodeni dnevnik za 30 dni

Mešano

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F): _____

Dan cikla: _____

Cervikalna sluz: _____

Test ovulacije: _____

LH porast: ☐Spolni odnos: ☐Spotting: ☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F): _____

Dan cikla: _____

Cervikalna sluz: _____

Test ovulacije: _____

LH porast: ☐Spolni odnos: ☐Spotting: ☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F): _____

Dan cikla: _____

Cervikalna sluz: _____

Test ovulacije: _____

LH porast: ☐Spolni odnos: ☐Spotting: ☐**OPOMBE O PLODNOSTI***Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo***ČUSTVENO POČUTJE***Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi***DODATKI IN ZDRAVILA***Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)*

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F): _____

Dan cikla: _____

Cervikalna sluz: _____

Test ovulacije: _____

LH porast: ☐Spolni odnos: ☐Spotting: ☐**OPOMBE O PLODNOSTI***Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo***ČUSTVENO POČUTJE***Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi***DODATKI IN ZDRAVILA***Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)*

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F): _____

Dan cikla: _____

Cervikalna sluz: _____

Test ovulacije: _____

LH porast: ☐Spolni odnos: ☐Spotting: ☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F): _____

Dan cikla: _____

Cervikalna sluz: _____

Test ovulacije: _____

LH porast: ☐Spolni odnos: ☐Spotting: ☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)

DNEVNIK PLODNOSTI



Datum _____

BBT temperatura (°F):

Dan cikla:

Cervikalna sluz:

Test ovulacije:

LH porast:

☐

Spolni odnos:

☐

Spotting:

☐

OPOMBE O PLODNOSTI

Zapiši vsa opažanja o svoji poti plodnosti danes -- termine, zdravljenja, kako se počuti tvoje telo

ČUSTVENO POČUTJE

Kako si čustveno? Ta pot je intenzivna -- daj si prostor, da čutiš, karkoli se pojavi

DODATKI IN ZDRAVILA

Naštej danes zaužite dodatke in zdravila (ime, odmerek, čas)
