

Age: Cycle # Month: Year: Shortest: Longest: Last Cycle Length: This Cycle Length: Luteal Length:

Cycle Day	Week Day	Date	Symbol	Sensation	Cervical Fluid Description	CVX ○ E.M.S.	Notes	Temp Time Count	
1								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
2								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
3								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
4								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
5								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
6								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
7								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
8								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
9								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
10								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
11								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
12								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
13								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
14								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
15								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
16								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
17								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
18								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
19								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
20								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
21								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
22								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
23								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
24								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
25								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
26								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
27								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
28								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
29								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
30								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
31								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
32								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
33								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
34								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
35								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	
36								96 1 2 3 4 5 6 7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8 9	

* (*) - M M Peak Day LM I 1,2,3...
Menses Spotting Nothing Present Cervical Fluid Peak Cervical Fluid Any +4's

Unprotected intercourse +Letter to denote protected intercourse No genital-genital contact