Név és kor:

Ciklus napja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Év/Hónap/Nap																																								
37.10																																								
.05																																								
37.00																																								
.95																																								
36.90																																								
.85																																								
36.80																																								
.75																																								
36.70																																								
.65																																								
36.60																																								
.55																																								
36.50																																								
.45																																								
36.40																																								
.35																																								
36.30																																								
.25																																								
36.20																																								
.15																																								
36.10																																								
.05																																								
36.00																																								
Méhnyaknyák: Írd le a színét és összetételét																																								
Edzés típusa																																								
Éhgyomros edzés																																								
Energia edzésnél (1-5)																																								
Étvágy (1-5)																																								
Görcsök, Puffadás																																								
Pattanás																																								
Mellfeszülés																																								
Fejfájás																																								
Fázis megnevezése																																								