

Age:		Cycle #:		Month(s):		Year:		Point of Change:		Peak Day:		Luteal Phase Length:		Shortest/Longest:							
Moon Phase	Cycle Day	Day of week	Date	♡	Secretion Code	Wave Code	Descriptions	Notes	Cervix F M S	Cervix Position	Temp Shift Count	Cycle Day	Temperatures (Fahrenheit)								Temp Time
	1											1	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	2											2	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	3											3	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	4											4	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	5											5	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	6											6	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	7											7	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	8											8	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	9											9	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	10											10	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	11											11	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	12											12	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	13											13	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	14											14	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	15											15	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	16											16	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	17											17	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	18											18	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	19											19	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	20											20	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	21											21	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	22											22	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	23											23	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	24											24	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	25											25	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	26											26	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	27											27	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	28											28	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	29											29	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	30											30	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	31											31	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	32											32	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	33											33	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	34											34	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	35											35	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								
	36											36	7 8 9 97 1 2 3 4 5 6 7 8 9 98 1 2 3 4 5 6 7 8								

Secretion Codes

- : Menses, heavy
- : Menses, medium
- : Menses, light
- : Spotting
- / : Baseline, no CF present
- f : fertile, CF present
- F : FERTILE, Super Fertile, CF present
- LM: Luteal Mucous
- ? : Unknown

Fertile Wave Codes

- △ : Point of Change
- X : Fertile Wave
- P : Peak Day
- 1,2,3,4 : Post Peak Count

Lovemaking

- ♡ : No semen exposure, protected
- ♥ : Semen exposure, unprotected
- C : Condom