

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 Position	Cervix F M S	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