

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	8	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	
	2											2	8	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	
	3											3	8	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	
	4											4	8	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	
	5											5	8	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	
	6											6	8	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	
	7											7	8	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	
	8											8	8	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											9	8	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	
	10											10	8	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	
	11											11	8	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	
	12											12	8	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	
	13											13	8	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	
	14											14	8	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	
	15											15	8	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	
	16											16	8	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	
	17											17	8	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	
	18											18	8	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	
	19											19	8	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	
	20											20	8	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	
	21											21	8	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	
	22											22	8	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	
	23											23	8	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	
	24											24	8	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	
	25											25	8	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	
	26											26	8	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	
	27											27	8	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	
	28											28	8	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	
	29											29	8	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	
	30											30	8	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	
	31											31	8	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	
	32											32	8	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	
	33											33	8	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	
	34											34	8	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	
	35											35	8	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	
	36											36	8	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	

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