BASALE TEMPERATUURSCURVE

ZI YUAN TING - Praktijk voor Acupunctuur & Chinese Fytotherapie

Sumatrakade 333 - 1019 PM Amsterdam

T: 020-419 11 60 - E: praktijk@ziyuanting.nl

Naam:

Geboortedatum:

Cyclusnummer:

Datum Cyclusdag 1:

37,6																																								
37,5																																								
37,4																																								
37,3																																								
37,2																																								
37,1																																								
37,0																																								
36,9																																								
36,8																																								
36,7																																								
36,6																																								
36,5																																								
36,4																																								
36,3																																								
36,2																																								
36,1																																								
36,0																																								
35,9																																								
35,8																																								
35,7																																								
35,6																																								
35,5																																								
Menstruatie:																																								
Cyclusdag:	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
Bijzonderheden (code):																																								
Z: ziek, V: verkouden, HP: hoofdpijn, BP: buikpijn, BD: borstdistentie, A: alcohol																																								
Mucus: Nat, transparant, eiwit-achtig, draadjesslijm																																								
Mucus: Vochtig, wit, plakkerig, troebel																																								
Mucus: Droog																																								
Gemeenschap																																								
Vruchtbare dagen																																								

© ziyuanting

1. Gebruik een goede digitale thermometer
2. Neem 's ochtends de temperatuur op voor het opstaan, liefst rectaal en steeds rond hetzelfde tijdstip, bij voorkeur omstreeks 7 uur 's ochtends. Noteer de temperatuur met een zwarte stip in het betreffende hokje.
3. Indien de nachtrust niet goed is geweest, of in geval van hoofdpijn, verkoudheid of ziekte, geen stip maar een kruisje zetten, en bij 'bijzonderheden' vermelden (bv 'griep')
4. Noteer de menstruatie met een kruisje op de onderste regel, noteer eventuele spotting-dagen met een 'S' op dezelfde regel
5. Cyclusdag 1 is de eerste dag van de menstruatiebloeding, tenzij deze pas start na 18u, dan telt de volgende dag als eerste cyclusdag

WWW.ZIYUANTING.NL