Naturheilpraxis Lebensraum Berit During 03048 Cottbus Leipziger Str. 46 Tel. 0355 / 71 19 10

Temperaturkurve

Name:

Menstruationstage ankreuzen

Temp	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Temp C
+37.8																																																	+37.8
37,7																																																	37,7
37,6																																																	37,6
37,5																																																	37,5
37,4																																																	37,4
37,3																																																	37,3
37,2																																																	37,2
37,1																																																	37,1
37,0																																																	37,0
36,9																																																	36,9
36,8																																																	36,8
36,7																																																	36,7
36,6																																																	36,6
36,5																																																	36,5
36,4																																																	36,4
36,3																																																	36,3
36,2																																																	36,2
36,1																																																	36,1
36,0																																																	36,0
35,9																																																	35,9
35,8																																																	35,8
35,7																																																	35,7
35,6																																																	35,6
35,5																																																	35,5
35,4																																																	35,4
35,3																																																	35,3
35,2																																																	35,2
35,1																																																	35,1
35,0																																																	35,0
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	

Datum

Messmethode in entsprechender Farbe ankreuzen / Unter der Zunge 3-5 Minuten messen (auch nach dem Signalton eines Digitalthermometers)

20 min warten nach Sport oder Mahlzeit

☐ 3 mal täglich messen: 3 Std. / 6 Std. / 9 Std. nach dem Aufstehen. Mittelwert (Temperatursumme : 3) in die Tabelle eintragen.

☐ Basaltemperatur: morgens nach dem Wachwerden vor dem Aufstehen

☐ Später Nachmittag

☐ Vor dem Schlafen gehen