

Tabla de la temperatura basal del cuerpo Mes: _____

Marque su BBT con una punto en el gráfico por cada día de su ciclo mensual. Conecte los puntos con una línea de un día al otro para poder ver un patrón. El patrón puede variar de un ciclo menstrual a otro, pero con el tiempo comenzará a ver cuándo es que tienda a ovular.

Luego de la ovulación, notará un pico en su temperatura que oscila entre 0.5 y 1.6 grados. Usted es más fértil entre 2 y 3 días antes de ovular y por unas 12 a 24 horas después de la ovulación.

Día del Mes

