



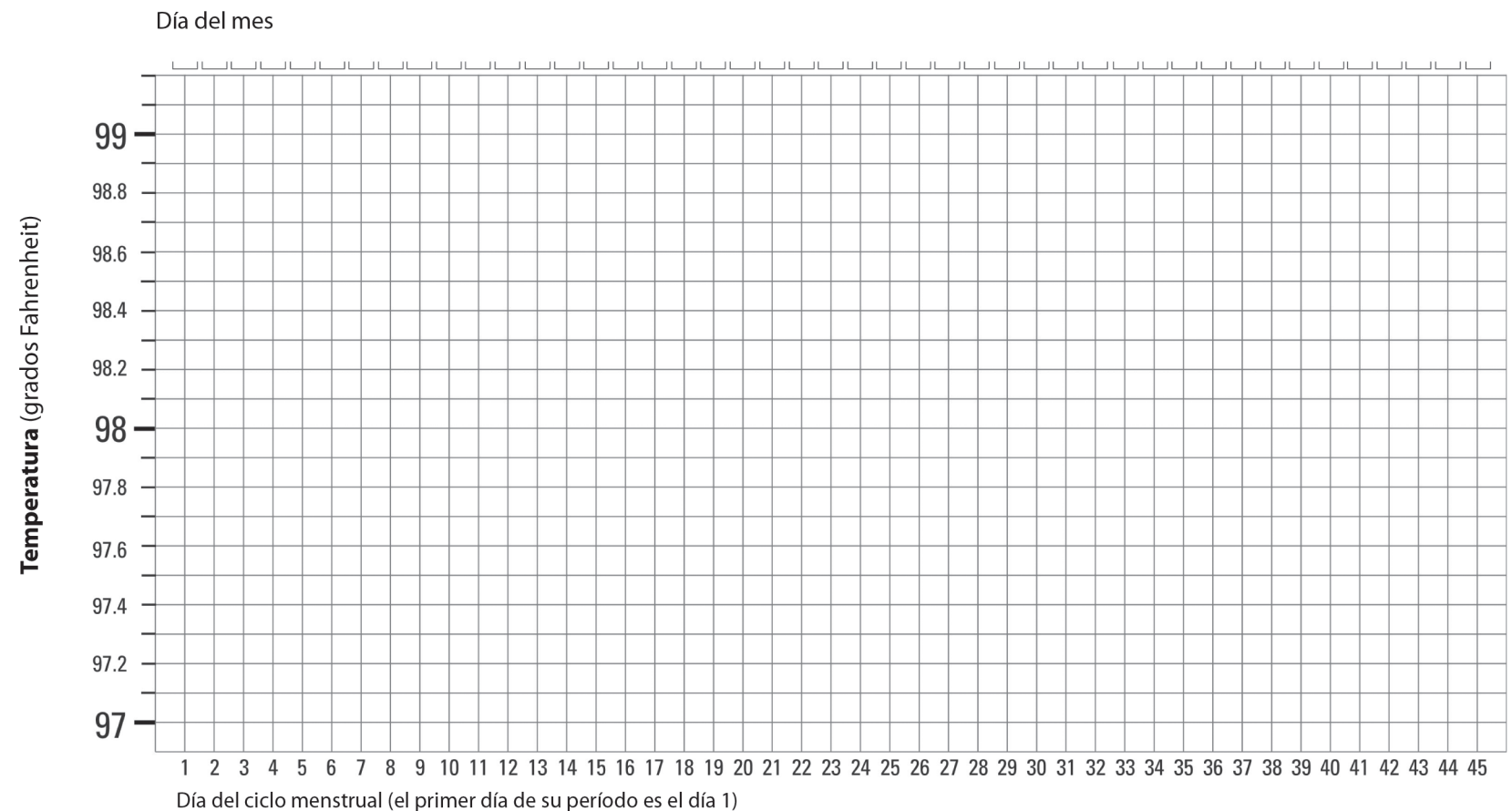
Tabla de temperatura basal del cuerpo



Marque la temperatura basal del cuerpo con un punto en la gráfica por cada día de su ciclo menstrual. Una los puntos con una línea que vaya de un día al siguiente para observar el patrón. El patrón puede variar de un ciclo a otro, pero con el tiempo comenzará a ver cuándo tiende a ovular.

Después de la ovulación, verá un aumento 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 durante unas 12 a 24 horas después de la ovulación.

Mes: _____



Contenido revisado el 1 de noviembre de 2009.