

基礎體溫表(BBT)記錄表

201 年 月		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		
	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																																	
	生理期																																	
月經期	隨時想睡覺																																	
	沒胃口																																	
	全身疲勞																																	
	習慣性感冒																																	
	生理痛																																	
	下腹脹																																	
	酸痛																																	
	便秘																																	
	肚痾																																	
	洗頭髮																																	
頭重																																		
月經後	頭昏																																	
	早上不易起來																																	
	疲勞不易恢復																																	
月經前	胸脹																																	
	胃脹																																	
	頭痛																																	
	青春痘																																	
	情緒不穩																																	
酸痛																																		
	備註																																	