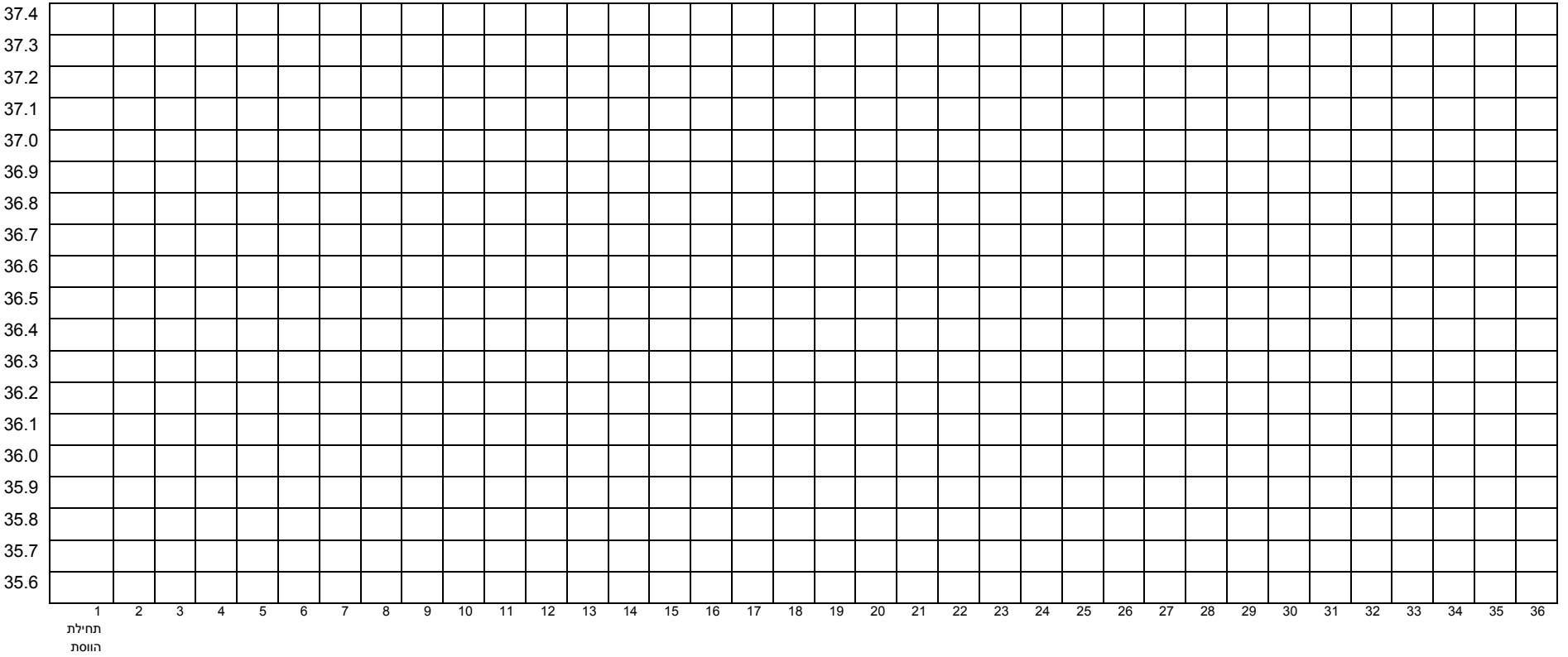
עדן ונעמה
רפואה סינית

טבלת חום השחר – BBT (Basal Body Temperature)

- מדדי חום בבוקר לפני הקימה מהמיטה ולפני כל פעולה אחרת
- השתדלי למדוד בשעה קבועה ואחרי שינה רצופה
- אין להשתמש במחממים חיצוניים – כריות חימום, סדין חשמלי
- ישנן פעילויות המשפיעות על חום הגוף מהלילה שלפני המדידה. נא לסמן יחסי מין ב-♥, אלכוהול/סמים ב-*

תאריך:_____