Namn: Månad: Ringa in. Rektal mätning / Axilar mätning

	Temperatur																														
Hög	37.8																														
Hög	37.7																														
Hög	37.6																														
Hög	37.5																														
Hög	37.4																														
Ok	37.3																														
Ok	37.2																														
Ok	37.1																														
Ok	37.0																														
Hög/llåg	36.9																														
Hög/låg	36.8																														
Hög/låg	36.7																														
Ok	36.6																														
Ok	36.5																														
Ok	36.4																														
Ok	36.3																														
Låg	36.2																														
Låg	36.1																														
Låg	36.0																														
Låg	35.9																														
Låg	35.8																														
Låg	35.7																														
Låg	35.6																														
Låg	35.5																														
Låg	35.4																														
Låg	35.3																														
Låg	35.2																														
Låg	35.1																														
Låg	35.0																														
	Datum	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
	Energi																															
	Sömn																															
	Mensdag																															

Ta tempen direkt när du vaknar på morgonen innan du stiger upp. **Mätning i ändtarmen:** ca 4 minuter. **Mätning i armhålan:** i ca 10 minuter (kontrollera hur lång tid din termometer behöver på sig för att uppnå högsta värdet). Om du menstruerar antecknar du med en siffra vilken dag i ordningen du har mens. Fyll även i ev. läkemedel/kosttillskott som påverkar endokrina funktioner, samt dosering. På kvällen anger du den genomsnittliga energinivån du har haft under dagen 0 = ingen energi, 10 = full energi. Sömnens kvalitet anges på samma sätt 0 = ingen sömn, 10 = perfekt sömn (men fylls i påföljande morgon).
Läs mer om den basala kroppstemperaturen här och vilka faktorer som påverkar din kroppstemperatur: http://hypo2.info/diagnostisering/kroppstemperatur
Axilar normaltemp: 36,3-36,6 **Rektal normaltemp: 37,0-37,3**

© Madeleine Marcus Källa: www.madeleinemarcus.se