CYCLE BASICS

thewholemission.com/cycle-basics

WHOLE MISSION

Bleeding: 4 = heavy, 3 = moderate, 2 = light, 1 = spotting | Monitor/Mucus: L = low, H = high, P = peak | OPK: N = negative, P = postive

Cycle				Start date						Notes:																																
				End date																																						
Day	**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**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**
Date																																										
Bleeding																																										
Monitor																																										
Mucus																																										
OPK																																										

Cycle				Start date						Notes:																																
				End date																																						
Day	**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**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**
Date																																										
Bleeding																																										
Monitor																																										
Mucus																																										
OPK																																										

Cycle				Start date						Notes:																																
				End date																																						
Day	**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**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**
Date																																										
Bleeding																																										
Monitor																																										
Mucus																																										
OPK																																										

CYCLE BASICS

thewholemission.com/cycle-basics

WHOLE MISSION

Bleeding: 4 = heavy, 3 = moderate, 2 = light, 1 = spotting | Monitor/Mucus: L = low, H = high, P = peak | OPK: N = negative, P = postive

Cycle				Start date						Notes:																																
				End date																																						
Day	**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**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**
Date																																										
Bleeding																																										
Monitor																																										
Mucus																																										
OPK																																										

Cycle				Start date						Notes:																																
				End date																																						
Day	**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**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**
Date																																										
Bleeding																																										
Monitor																																										
Mucus																																										
OPK																																										

Cycle				Start date						Notes:																																
				End date																																						
Day	**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**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**
Date																																										
Bleeding																																										
Monitor																																										
Mucus																																										
OPK																																										