

PLANILLA DE SEGUIMIENTO

*Solamente son 2 y 4 horas, la 1er semana, al comenzar. Luego de iniciar y durante el tratamiento USAR TODA LA NOCHE.

1 día	2 día	3 día	DESCANSO
2 HORAS	4 HORAS	NOCHE	LIMPIEZA DEL HUEVO (agua y sal marina)

1 día	2 día	3 día	4 día	5 día	6 día	DESCANSO
NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE	LIMPIEZA DEL HUEVO (agua y sal marina)

1 día	2 día	3 día	4 día	5 día	6 día	7 día	8 día	9 día
NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE	NOCHE

1 día	2 día	3 día	4 día	5 día	6 día	7 día	8 día
DESCANSO. CICLO MENSTRUAL. LIMPIEZA DEL HUEVO (agua y sal marina). De preferencia antes de iniciar el otro ciclo, sería día 7 u 8 del descanso.							

Anota la fecha que inicias junto al casillero día 1. Puedes escribir palabras clave del proceso en las casillas en blanco, o cuando salió por última vez, para llevar tu seguimiento e información para ti, como bitácora.

