

基礎体温表

朝起きてすぐ、ふとんから出る前に計った体温を、表左側の体温の値を参考に印をつけます。
夜寝る前に、一日の平均的なご機嫌度を参考に印をつけます。

月/日	ご機嫌度		不機嫌度
°C			
高温期			MAX
37.0			LV.10
36.5			LV.5
低温期			LV.0
36.0			LV.-5
LV.-10			
月経			
メモ			

※最も体温が低い日が排卵期です。排卵期直前の低温期が最も妊娠しやすい時期、排卵後の高温期が妊娠しやすい時期です。

女性のための

グウナー克服法

とにかく寝る！	どんなにしんどくても、ホルモンバランスの問題なので、あと2~3日もすれば元もあなただに戻ります。がんばって耐えてください！
リラクセスする	家に早めに帰って、好きな音楽や映画を鑑賞したり、熱いお風呂に入っちゃって、リラクセスしましょう。マッサージに行くのもよいでしょう。
運動する 大きい声を出す	ジムなどで身体を動かしたり、カラオケで大きい声を出して、たまったたイライラをスカッと吐き出しましょう！

MAX
駐輪場の自転車から倒す
片っ端から倒す

LV.10
スキあらば
舌打ちする

LV.5
上目のお茶に
雑巾の汁を入れる

男性のための

不機嫌な時期の女性対処法

危険回避	何を言っても火に油な状態です。危険なので近寄らないのが一番です。用件はメール等で済ませましょう。どうしても逃げられない場合は、極力気配を消して下さい。
貢ぐ	ちよつとしたアクセサリーや、彼女が前から欲しがっていた物などをさりげなくあげましょう。ウツカリクワイ台詞を添えると逆効果になるので注意しましょう。
解毒	彼女の話を聞いてあげて、とにかく毒を吐かせましょう。優しい言葉のひつとつてもかかえてあげれば、まだ更正の余地があります。

