

ÉTKEZÉSI NAPLÓ

Mai dátum:

Étkezés	Időpont	Mit és mennyit ettem:	Étrendkiegészítő/ vitamin / gyógyszer	Így érzem magam (bármilyen tünet, amit tapasztalok)*	(Egyéb megjegyzés)	Mennyi és milyen folyadékot fogyasztottam kb. összesen:

***Így érzem magam / tünetek PÉLDÁK**

1., Emésztőrendszeri – pl. puffadás, teltségérzet, hasmenés, székrekedés, hányinger, émelygés, hasfájás, görcs stb.

2., Fáradtság, álmoság, energiahány, energikus, dekoncentrált, fejfájás, migrén, stresszes, jó hangulat, rossz hangulat stb.

3., Bőrtünetek – pl. kiütés, pirosság, viszketés, ekcéma stb.