

SUOLISTOPÄIVÄKIRJA

Päivämäärä: / /

Ma Ti Ke To Pe La Su



Uloste:

Ympyröi sopiva vaihtoehto



ummetus



ripuli



Vesi:

Täytä sopiva vaihtoehto



Montako lasillista?



Stressi:

Ympyröi sopiva vaihtoehto



Ei stressiä



Erittäin paljon stressiä



Oireet:

Ympyröi sopiva vaihtoehto

☐ Ripuli

☐ Ummetus

☐ Vatsakipu

☐ Vatsan turvotus

☐ Ilmavaivat

☐ Voin hyvin!



Liikunta

Kesto

.....	:	
.....	:	
.....	:	



Aamiainen

.....

.....

.....

.....

.....



Lounas

.....

.....

.....

.....

.....



Välipalat

.....

.....

.....

.....

.....



Päivällinen

.....

.....

.....

.....

.....



alflorex® ärtyvän
suolen oireyhtymän
hoitoon, 1 kapseli päivässä
Rastita ruutu

☐