

Deník stravy a příznaků

Datum: / /

Po Út St Čt Pá So Ne



Stolice: 
Označ křížkem



zácpa ←-----→ průjem



Tekutiny:
Označ na kelímcích



Kolik litrů?



Míra stresu:
Označ křížkem



Žádný stres ←-----→ Vysoká míra stresu



Příznaky:
Označ křížkem

- | | |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Průjem | <input type="checkbox"/> Nadýmání |
| <input type="checkbox"/> Zácpa | <input type="checkbox"/> Plynatost |
| <input type="checkbox"/> Bolest břicha | <input type="checkbox"/> Jsem OK! |



Pohybová aktivita

Trvání

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

 Snídaně

.....

.....

.....

.....

.....

 Oběd

.....

.....

.....

.....

.....

 Svačina

.....

.....

.....

.....

.....

 Večeře

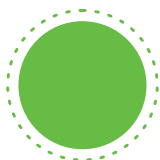
.....

.....

.....

.....

.....



alflorex® doplněk stravy
Označ křížkem

