

Dnevnik telesnih znakov

Zapis simptomov in okoliščin okrog njih — za primere, ko je pregled brez izvida.

Ta dnevnik **ne nadomešča zdravniškega pregleda** in ni pripomoček za samodiagnozo. Je gradivo, ki ga vzameš s seboj — kadar telesni vzrok ni bil najden, je naslednji korak iskanje vzorca.

Zapisi

DATUM, URA	SIMPTOM	JAKOST 1-10	KAJ JE BILO TIK PRED TEM	S KOM SEM BIL	SPANEC / OBROKI	KAJ JE OLAJŠALO

Kaj opažam

Ob katerih urah se pojavlja najpogosteje?

Kaj imajo najmočnejši dnevi skupnega?