Symptom- & Ernährungstagebuch von _____

Anke Girrulat
Osteopathie I Physiotherapie I
Funktionelle Medizin

Bitte:
- Die Mahlzeiten und Getränke möglichst genau, mit Gewürzen/ verwendeten Saucen/ zugegebener Milchart etc. notieren. Nur so kommen wir den Ursachen für Ihre Probleme auf die Schliche.
- Bei Wiederholungen können Sie gerne darauf verweisen und müssen nicht alles wieder kleinteilig aufschreiben
- Falls Ihnen ein Tag „durch die Lappen gegangen" ist, machen Sie einfach am nächsten Tag weiter. Je „nahtloser" das Protokoll aber ist, desto leichter ist eine Beurteilung möglich, da Nahrungsaufnahme und Symptome zeitversetzt sind.
- **Denken Sie daran: Es geht nicht um eine Beurteilung Ihrer Essgewohnheiten, sondern ausschließlich darum, einen Zusammenhang zwischen Ihren Symptomen und möglichen Auslösern herzustellen. Je genauer also, desto mehr grenzen wir ein- oder aus und können dann differenziert diagnostizieren.**

Tag	Zeit	Mahlzeit & Getränke	Zeit	Symptome & Beschwerden	Zeit	**Besonderheiten:** Medikamente/ Sport/ Stimmung....

Tag	Zeit	Mahlzeit & Getränke	Zeit	Symptome & Beschwerden	Zeit	**Besonderheiten:** Medikamente/ Sport/ Stimmung....

Tag	Zeit	Mahlzeit & Getränke	Zeit	Symptome & Beschwerden	Zeit	**Besonderheiten:** Medikamente/ Sport/ Stimmung....

Tag	Zeit	Mahlzeit & Getränke	Zeit	Symptome & Beschwerden	Zeit	**Besonderheiten:** Medikamente/ Sport/ Stimmung....

Tag	Zeit	Mahlzeit & Getränke	Zeit	Symptome & Beschwerden	Zeit	**Besonderheiten:** Medikamente/ Sport/ Stimmung....