




DZIENNIK SAMOBSERWACJI

	DATA						
BIEGUNKA (1-5)							
ZAPARCIA (1-5)							
WZDĘCIA (1-5)							
GAZY (1-5)							
BÓL BRZUCHA (1-5)							
MIGRENA (1-5)							
CZĘSTOMOCZ (1-5)							



	DATA						
STRES (1-5)							
MENSTRUACJA (1-5)							
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (T/N)							
SEN (CZAS TRWANIA)							
SEN 😊😐😞							
NASTRÓJ 😊😐😞							
OGÓLNA OCENA DNIA 😊😐😞							

LEGENDA

- T/N – T = tak lub N = nie Tam, gdzie czynnik opisuje emotka (😊😐😞) wstaw w tabeli odpowiedni symbol
- Objawy w skali od 1 do 5: 1 - brak objawów, 2 - małe nasilenie, 3 - umiarkowane nasilenie, 4 - duże nasilenie, 5 - bardzo silne objawy

