Ernährungstagebuch (Bitte 1 Woche lang führen)

Naturheilpraxis Lena Brauer Heilpraktikerin

Bitte füllen Sie das Ernährungstagebuch sorgfältig aus, da es ein wichtiger Teil der Therapie ist, bei allen Krankheiten, nicht nur bei Darmerkrankungen.
Sollen Sie ein schon Tagebuch führen, bringen Sie das bitte in Kopie mit.

Bei neuen Medikamente immer alle 2 Tage das Nächste dazu nehmen, damit wir möglich Reaktionen zu ordnen können.

Datum/Uhrzeit	Lebensmittel & Gerichte mit Gewürzen und der Angabe ob roh, gedünstet, geschält, gekocht.	Getränke	Beschwerden Wann? Welche? Dauer? Schwere? Müdigkeit? Heißhunger auf Süßes nach dem Essen etc.