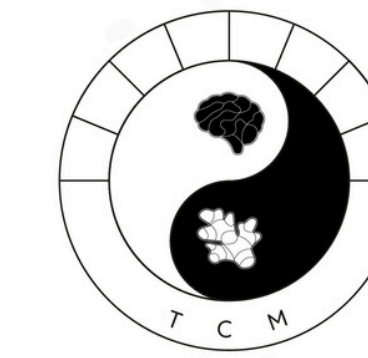


## Dzienniczek samoobserwacji

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od - do (godzina):



**Elżbieta Kasztelaniec**

MIKROBIOLOG • DIETETYK MEDYCYNY CHIŃSKIEJ

	kolor	częstotliwość	zaparcia (tak/nie)	biegunka (tak/nie)
STOLEC				

	kolor	częstotliwość	krew (tak/nie)	oddawany w nocy (tak/nie)
MOCZ				

	kolor	nalot (tak/nie) Jeśli tak, to jaki kolor nalotu?
JĘZYK		

	pójście spać (godzina)	pobudka (godzina)	wybudzanie się w nocy (ile razy, o której godzinie)
SEN			

	włosy (czy wypadają, cienkie, grube)	paznokcie (kruche, łamliwe, z wykwitami)
INNE		