

DAGBOG

UGE ____ DAG ____ DATO ____ FASE: ☐ UGE 1-2 ☐ UGE 3-8 ☐ UGE 9-12

Hvad har du spist og drukket?

Morgenmad: _____

Frokost/snacks: _____

Aftensmad: _____

Drikke/hvor meget vand: _____

Hvordan har du haft det i kroppen?

Vurder din dag (1-10, hvor 10 er bedst, og 1 er lavest):

Søvn (__) Humør (__) Energi (__) Toiletbesøg/fordøjelse (__) Efterlevelse af kostprincipperne (__)

Samlet bedømmelse af smerter/symptomer: ☐ Uændrede ☐ I bedring ☐ I stor bedring

UGE ____ DAG ____ DATO ____ FASE: ☐ UGE 1-2 ☐ UGE 3-8 ☐ UGE 9-12

Hvad har du spist og drukket?

Morgenmad: _____

Frokost/snacks: _____

Aftensmad: _____

Drikke/hvor meget vand: _____

Hvordan har du haft det i kroppen?

Vurder din dag (1-10, hvor 10 er bedst, og 1 er lavest):

Søvn (__) Humør (__) Energi (__) Toiletbesøg/fordøjelse (__) Efterlevelse af kostprincipperne (__)

Samlet bedømmelse af smerter/symptomer: ☐ Uændrede ☐ I bedring ☐ I stor bedring

DAGBOG

UGE ____ DAG ____ DATO ____ FASE: ☐ UGE 1-2 ☐ UGE 3-8 ☐ UGE 9-12

Hvad har du spist og drukket?

Morgenmad: _____

Frokost/snacks: _____

Aftensmad: _____

Drikke/hvor meget vand: _____

Hvordan har du haft det i kroppen?

Vurder din dag (1-10, hvor 10 er bedst, og 1 er lavest):

Søvn (__) Humør (__) Energi (__) Toiletbesøg/fordøjelse (__) Efterlevelse af kostprincipperne (__)

Samlet bedømmelse af smerter/symptomer: ☐ Uændrede ☐ I bedring ☐ I stor bedring

UGE ____ DAG ____ DATO ____ FASE: ☐ UGE 1-2 ☐ UGE 3-8 ☐ UGE 9-12

Hvad har du spist og drukket?

Morgenmad: _____

Frokost/snacks: _____

Aftensmad: _____

Drikke/hvor meget vand: _____

Hvordan har du haft det i kroppen?

Vurder din dag (1-10, hvor 10 er bedst, og 1 er lavest):

Søvn (__) Humør (__) Energi (__) Toiletbesøg/fordøjelse (__) Efterlevelse af kostprincipperne (__)

Samlet bedømmelse af smerter/symptomer: ☐ Uændrede ☐ I bedring ☐ I stor bedring

DAGBOG

UGE ____ DAG ____ DATO ____ FASE: ☐ UGE 1-2 ☐ UGE 3-8 ☐ UGE 9-12

Hvad har du spist og drukket?

Morgenmad: _____

Frokost/snacks: _____

Aftensmad: _____

Drikke/hvor meget vand: _____

Hvordan har du haft det i kroppen?

Vurder din dag (1-10, hvor 10 er bedst, og 1 er lavest):

Søvn (__) Humør (__) Energi (__) Toiletbesøg/fordøjelse (__) Efterlevelse af kostprincipperne (__)

Samlet bedømmelse af smerter/symptomer: ☐ Uændrede ☐ I bedring ☐ I stor bedring

UGE ____ DAG ____ DATO ____ FASE: ☐ UGE 1-2 ☐ UGE 3-8 ☐ UGE 9-12

Hvad har du spist og drukket?

Morgenmad: _____

Frokost/snacks: _____

Aftensmad: _____

Drikke/hvor meget vand: _____

Hvordan har du haft det i kroppen?

Vurder din dag (1-10, hvor 10 er bedst, og 1 er lavest):

Søvn (__) Humør (__) Energi (__) Toiletbesøg/fordøjelse (__) Efterlevelse af kostprincipperne (__)

Samlet bedømmelse af smerter/symptomer: ☐ Uændrede ☐ I bedring ☐ I stor bedring

DAGBOG

UGE ____ DAG ____ DATO ____ FASE: ☐ UGE 1-2 ☐ UGE 3-8 ☐ UGE 9-12

Hvad har du spist og drukket?

Morgenmad: _____

Frokost/snacks: _____

Aftensmad: _____

Drikke/hvor meget vand: _____

Hvordan har du haft det i kroppen?

Vurder din dag (1-10, hvor 10 er bedst, og 1 er lavest):

Søvn (__) Humør (__) Energi (__) Toiletbesøg/fordøjelse (__) Efterlevelse af kostprincipperne (__)

Samlet bedømmelse af smerter/symptomer: ☐ Uændrede ☐ I bedring ☐ I stor bedring

Giv en samlet vurdering af ugen, der gik:

Hvad vil du tage med ind i næste uge:

