

# HASI DISZKOMFORT NAPLÓ

Dátum : / /

H K Sz Cs P Sz V



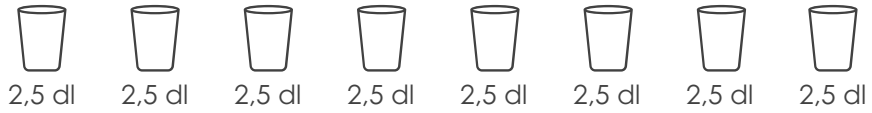
**Széklet:**  
Karikázza be!



szorulás ←-----→ hasmenés



**Víz:**  
Színezza be!



Hány liter? .....



**Stressz:**  
Karikázza be!



Nyugodt ←-----→ Nagyon ideges



**Tünetek:**  
Jelölje be!

- |                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hasmenés | <input type="checkbox"/> Felfúvódás |
| <input type="checkbox"/> Szorulás | <input type="checkbox"/> Gáz (szél) |
| <input type="checkbox"/> Hasfájás | <input type="checkbox"/> Jól vagyok |



**Edzés**

Időtartam

.....	:	.....
.....	:	.....
.....	:	.....

 Reggeli

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 Ebéd

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 Tízórai / Uzsonna

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 Vacsora

.....

.....

.....

.....

.....

.....



alflorex<sup>®</sup>  
IBS

Jelölje be!

