

# Deník stravy a příznaků

Datum: / /

Po Út St Čt Pá So Ne



**Stolice:**   
Označ křížkem



zácpa ←-----→ průjem



**Tekutiny:**  
Označ na kelímcích



Kolik litrů? .....



**Míra stresu:**  
Označ křížkem



Žádný stres ←-----→ Vysoká míra stresu



**Příznaky:**  
Označ křížkem

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Průjem        | <input type="checkbox"/> Nadýmání  |
| <input type="checkbox"/> Zácpa         | <input type="checkbox"/> Plynatost |
| <input type="checkbox"/> Bolest břicha | <input type="checkbox"/> Jsem OK!  |



**Pohybová aktivita**

Trvání

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

 Snídaně

.....

.....

.....

.....

.....

 Oběd

.....

.....

.....

.....

.....

 Svačina

.....

.....

.....

.....

.....

 Večeře

.....

.....

.....

.....

.....



**alflorex®** doplněk stravy  
Označ křížkem

