Biologa Nutrizionista - Dott.ssa Ilaria Pantaleoni - Cell. +39 328 3010925 - P.IVA 01938500384 - info@nutrizionista-pantaleoni.it - www.nutrizionista-pantaeloni.it

TABELLA DEL BENESSERE - (modello 4 settimane)

Compilare ogni giorno il riquadro in base ai sintomi e indicando l'intensità (0 nessun sintomo- 5 forte disagio)

GIORNO	SONNO	GONFIORE	DIARREA/STIPSI	BRUCIORE STOMACO	STANCHEZZA	UMORE	DOLORE MAL DI TESTA	BRISTOL	ALTRO	DISAGIO SETTIMANALE TOT.
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										