



Symptom Tagebuch

INTOLERANZKOMPASS.DE



Hey!

BYE BYE SYMPTOME,

Hallo Gewissheit!

Dieser Symptomtracker hilft dir, Zusammenhänge zwischen deiner Ernährung und deinen Beschwerden zu erkennen. Der Tracker ist so konzipiert, dass du es ausdrucken und Woche für Woche vervollständigen kannst

So nutzt du Symptomtagebuch Pro

1. Jeden Tag Mahlzeiten und Symptome eintragen
2. Stress, schlaf und Besonderheiten notieren
3. Am Ende der Woche die Zusammenfassung machen
4. Nach 4 Wochen das ausgefüllte Tagebuch schicken und eine Analyse inklusive Auffälligkeiten und Empfehlungen und mit Ernährungsplan für zwei Wochenerhalten



Bei WhatsApp schreiben: 0176 76683727

Oder eine E-Mail an hallo@intoleranzkompass.de

Symptom Tracking - Woche 1

Symptom Tracking - Woche 1

Reflektion Woche 1

Meine häufigsten Symptome diese Woche:

Was mir geholfen hat, die Symptome zu lindern:

Lebensmittel, die mir gut getan haben:

Lebensmittel, die auf meine "No-Go" Liste kommen:

Das habe ich diese Woche noch erkannt:

Symptom Tracking - Woche 2

Symptom Tracking - Woche 2

Reflektion Woche 2

Meine häufigsten Symptome diese Woche:

Was mir geholfen hat, die Symptome zu lindern:

Lebensmittel, die mir gut getan haben:

Lebensmittel, die auf meine "No-Go" Liste kommen:

Das habe ich diese Woche noch erkannt:

Symptom Tracking - Woche 3

Symptom Tracking - Woche 3

Reflektion Woche 3

Meine häufigsten Symptome diese Woche:

Was mir geholfen hat, die Symptome zu lindern:

Lebensmittel, die mir gut getan haben:

Lebensmittel, die auf meine "No-Go" Liste kommen:

Das habe ich diese Woche noch erkannt:

Symptom Tracking - Woche 4

Symptom Tracking - Woche 4

Reflektion Woche 4

Meine häufigsten Symptome diese Woche:

Was mir geholfen hat, die Symptome zu lindern:

Lebensmittel, die mir gut getan haben:

Lebensmittel, die auf meine "No-Go" Liste kommen:

Das habe ich diese Woche noch erkannt:

Symptom Tracking - Woche 5

Symptom Tracking - Woche 5

Reflektion Woche 5

Meine häufigsten Symptome diese Woche:

Was mir geholfen hat, die Symptome zu lindern:

Lebensmittel, die mir gut getan haben:

Lebensmittel, die auf meine "No-Go" Liste kommen:

Das habe ich diese Woche noch erkannt:

Symptom Tracking - Woche 6

Symptom Tracking - Woche 6

Reflektion Woche 6

Meine häufigsten Symptome diese Woche:

Was mir geholfen hat, die Symptome zu lindern:

Lebensmittel, die mir gut getan haben:

Lebensmittel, die auf meine "No-Go" Liste kommen:

Das habe ich diese Woche noch erkannt:

Beschwerde Reflektion

Meine größten Beschwerden zu Anfang

Meine Top 5 Trigger-Lebensmittel

Meine Top 5 sicheren Lebensmittel

Das habe ich noch erkannt

Meine No-Go Liste

Meine Safe-Foods Liste

Wiedereinführungsliste

Lebensmittel

Reaktion