







MI DIARIO

FECHA:

		Mañana	Tarde	Noche
ALIMENTOS				
EJERCICIO				
BAÑO				
ESTRÉS emociones				
SÍNTOMAS				
DESCANSO				

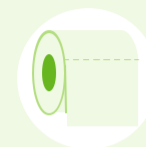
QUÉ ANOTAR EN EL DIARIO



DIETA: anota todo lo que comes y bebes con los horarios. Recuerda anotar snacks, suplementación, medicación, el total de líquido que tomas, etc. Sé específico en cosas como chicles, salsas, condimentos y forma de cocinado de los alimentos (frito, crudo, al vapor, etc.) y porciones estimadas.



EJERCICIO: incluye todo el ejercicio diario: caminar, yoga, bici, fuerza, cardio, meditación, etc. Duración y esfuerzo.



BAÑO: número de veces que vas al baño, consistencia de las heces según la escala de Bristol, color, y otras características llamativas (comida sin digerir, moco, etc.)



ESTRÉS y EMOCIONES: cualquier estresor de trabajo, discusiones familiares, tu humor en general a lo largo del día.



SÍNTOMAS: detalla tus síntomas intestinales, incluyendo la hora de inicio y de fin y severidad del 1 al 10.



DESCANSO: horas de sueño, horario de acostarte y levantarte, despertares nocturnos, si has descansado bien o no del 1 al 10.

