



Быстрое направленное действие
против спазмов боли и дискомфорта в области живота

Имя _____ Запись с _____ по _____

		пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
Еда	Фрукты																					
	Овощи																					
	Молоко																					
	Сыр, йогурт																					
	Мясо																					
	Другое																					
Напитки и табак	Алкоголь																					
	Никотин																					
	Кофе																					
Обстоятельства	Недосыпание																					
	Отдых																					
	Раздражение																					
	Нехватка времени																					
	Визит к доктору																					
	Другое																					
Симптомы	Боль																					
	Метеоризм																					
	Диарея																					
	Запор																					
	Другое																					