

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c-à-d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait). On peut aussi noter les selles selon l'échelle de Bristol (voir au verso).
Ne notez pas ici quels médicaments ou compléments vous prenez, car les noter chaque jour complique la lecture de votre carnet par d'autres personnes).

Contenu du repas et boisson:		Etat avant de manger/2h après		Remarques diverses	
JOUR nr <u>22</u>	Lever : <u>7h</u>	<u>café jus légumes</u>			
Date : <u>5/4/2012</u>	pt dej : <u>9h</u>	<u>3 oeufs + gingembre + basilic</u> <u>1CS bee</u>			
		UII	UP	US	
	Repas nr 2 : <u>14h</u>	<u>SAUVON</u> <u>CAROTTES</u> <u>1CS bee</u>			
		UII	UP	US	
		<u>CAFE</u>			
	Repas nr 3 : <u>...h</u>			Au lit à <u>22h</u> Endormi à <u>22h15</u>	
		UII	UP	US	
Ce jour, respect des critères RL ? crit1 : <u>U</u> crit2 : <u>X</u> crit3 : <u>X</u> crit4 : <u>X</u> crit5 : <u>X</u> crit6 : <u>X</u> crit7 : <u>X</u> crit8 : <u>X</u> crit9 : <u>C</u> crit10 : <u>X</u>					
A. Vos sentinelles perso : POTS-M ou plus spécifiques, comme cernes marquées, comme état de l'iris, comme odeurs secs, etc B. Symptômes digestifs comme éructations, ballonnements, flatulences (vents), acidité d'estomac, nausées, bouche pâteuse au réveil, etc ? si ≠ d'avant C. Noter les médicaments réguliers sur une feuille séparée D. Selles : SO SP SE = sans odeur, sans papier, sans effort ? selon l'échelle de Bristol ? noter les jours sans selles...					

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c-à-d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait). On peut aussi noter les selles selon l'échelle de Bristol (voir au verso).
 Ne notez pas ici quels médicaments ou compléments vous prenez, car les noter chaque jour complique la lecture de votre carnet par d'autres personnes).

JOUR nr. 21	Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date : 4/4/2012	Lever : 8.h 15 CAFE pt dej : 8.h 45 ACS coco 2 oeufs + tomates + UHH UHP US		P 5 OC 9 T 9 SE S 5 M 6 Bristol 5
	Repas nr 2 : 17.h 30 Américain relaxé ACS Olive UHH UHP US		
	Repas nr 3 :h UHH UHP US		Au lit à 22h 10 Endormi à 22h 30
Ce jour, respect des critères RL ?	crit1 ☒ crit2 ☒ crit3 ☒ crit4 ☒ crit5 ☒ crit6 ☒ crit7 ☒ crit8 ☒ crit9 ☒ crit10 ☒		

A. Vos sentinelles perso : POTS-M ou plus spécifiques, comme crèmes marquées, comme état de l'ins, comme coudes secs, etc.
 B. Symptômes digestifs comme éructations, ballonnements, flatulences (vents), acidité d'estomac, nausées, bouche pâteuse au réveil, etc 7 si # d'avant
 C. Noter les médicaments réguliers sur une feuille séparée
 D. Selles : SO SP SE = sans odeur, sans papier, sans effort ? selon l'échelle de Bristol ? noter les jours sans selles

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c-à-d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médicore) à 10 (parfait). On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol (voir au verso).
Ne notez pas ici quels médicaments ou compléments vous prenez, car les noter chaque jour complique la lecture de votre carnet par d'autres personnes).

JOUR nr. 13	Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date : 2 avril 2012	Lever : 7.h15 pt dej : 8.h30 HYPRONEL 1/2 jus légumes 2CS boeo 3oeuf UH UP US	Nal tête	P 6 OC 0 T 30 SP SE - Bristol S 8 H 6
Repas nr 2 : 14.h	Jambon Cru 1/2 courcoubro UH UP US		
Repas nr 3 : ...h	UTH UP US		Au lit à 11.h 30 Endormi à 11.h 30
Ce jour, respect des critères RL ? crit1 ☒ crit2 ☒ crit3 ☒ crit4 ☒ crit5 ☒ crit6 ☒ crit7 ☒ crit8 ☒ crit9 ☒ crit10 ☒			

A. Vos sentinelles perso : POTS-M ou plus spécifiques, comme cernes marquées, comme état de l'iris, comme coudes secs, etc.
B. Symptômes digestifs comme éructations, ballonnements, flatulences (vents), acidité d'estomac, nausées, bouche pâteuse au réveil, etc ? si ≠ d'avant
C. Noter les médicaments réguliers sur une feuille séparée
D. Selles : SO SP SE = sans odeur, sans papier, sans effort ? selon l'échelle de Bristol ? noter les jours sans selles