

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c'ad 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 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).

		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
<b>JOUR nr : 22</b> Date : dim 15 avril Jour du cycle : 16	Lever : 9h pt dej : 9h15	bout de saucisson (emportée de chez moi, je dors chez une amie)		selles type 5 après le repas mental ++++ respiration qui s'allège
	Repas nr 2 : 15h30	grand jus (carottes+fenouil+chou blanc+gingembre). 200g de foie de boeuf + 2càs coco. hfm.		danse/chant l'aprem
	Repas nr 3 : 21h	un peu de boeuf cru + du gras du jambon		Au lit à 23h15 Endormie tout de suite.
Ce jour, respect des critères RL ?				
crit1 : <input type="checkbox"/> crit2 <input type="checkbox"/> crit3 <input type="checkbox"/> crit4 <input type="checkbox"/> crit5 <input type="checkbox"/> crit6 <input type="checkbox"/> crit7 <input type="checkbox"/> crit8 <input type="checkbox"/> crit9 <input type="checkbox"/> crit10 <input type="checkbox"/>				

Carnet Alimentaire Projet Cure *Retour à Soi* Avec Taty - mars/avril 2012 – nom ou pseudo: Clelia

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » càd 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 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).

		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
<b>JOUR nr : 23</b> Date : lun 16 avril Jour du cycle : 17	Lever : 7h  pt dej : 7h30	Jus de carottes/fenouil. 200g de foie de boeuf + 2càs huile de coco, épices.		Envie de dormir plus!  13h selles type 5 ?
	Repas nr 2 : 16h30	120g de carbonnades + échalotes + 2càs coco.		Mauvais timing pour le repas, j'avais faim + tôt mais je suis en plein massage. après le repas selles type 4.
	Repas nr 3 : 21h30	jus carottes/fenouil/chou b/gingembre. je grignote du coco + un peu de lard fumé.		Au lit à 1h30 (je termine une lettre de candidature) Endormi à ? difficile de m'endormir, pas fatiguée MAIS sensation extra dans le ventre qui semble libéré.
Ce jour, respect des critères RL ?				
crit1 : <input type="checkbox"/> crit2 <input type="checkbox"/> crit3 <input type="checkbox"/> crit4 <input type="checkbox"/> crit5 <input type="checkbox"/> crit6 <input type="checkbox"/> crit7 <input type="checkbox"/> crit8 <input type="checkbox"/> crit9 <input type="checkbox"/> crit10 <input type="checkbox"/>				

Rappel. Critère 1. Qualité des aliments et des cuissons - Critère 2. Aliments proscrits - Critère 3. Limite des des U. S. par jour - Critère 4. Repas nr 1 :3 à 5 U. P. - Critère 5. Repas nr 1 : minimum d'U. S. - Critère 6 Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever - Critère 7 Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation - Critère 8 Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir. - Critère 9 Si gym ou sport intense -> après 17h - Critère 10 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? -

Carnet Alimentaire Projet Cure *Retour à Soi* Avec Taty - mars/avril 2012 – nom ou pseudo: Clelia

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c'ad 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 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).

		<b>Contenu du repas et boissons:</b>	<b>Etat avant de manger/2h après</b>	<b>Remarques diverses</b>
<b>JOUR nr : 24</b> Date : mar 17 avril Jour du cycle : 18	Lever : 8h  pt dej : 8h30	jus de carottes + chou blanc + laitue. 180g de carbonnades + 2-3càs coco. hfm.		la nuit : grand orgasme.
	Repas nr 2 : 14h30	jus de carottes+chou blanc+fenouil et gingembre. carbo comme ce matin, mais moins.	un peu mangé à la va-vite car je dois filer.	16h30 : sieste dans le train  19-22h : cours de danse
	Repas nr 3 : /	trop tard pour manger. je prends une càc d'huile d'olive bio chez ma soeur, histoire d'avoir un truc dans l'estomac avant de dormir.		Au lit à 23h30 Endormie tout de suite
Ce jour, respect des critères RL ?				
crit1 : <input type="checkbox"/> crit2 <input type="checkbox"/> crit3 <input type="checkbox"/> crit4 <input type="checkbox"/> crit5 <input type="checkbox"/> crit6 <input type="checkbox"/> crit7 <input type="checkbox"/> crit8 <input type="checkbox"/> crit9 <input type="checkbox"/> crit10 <input type="checkbox"/>				

Rappel. Critère 1. Qualité des aliments et des cuissons - Critère 2. Aliments proscrits - Critère 3. Limite des des U. S. par jour - Critère 4. Repas nr 1 :3 à 5 U. P. - Critère 5. Repas nr 1 : minimum d'U. S. - Critère 6 Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever - Critère 7 Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation - Critère 8 Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir. - Critère 9 Si gym ou sport intense -> après 17h - Critère 10 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? -

Carnet Alimentaire Projet Cure *Retour à Soi* Avec Taty - mars/avril 2012 – nom ou pseudo: Clelia

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » càd 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 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).

		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
<b>JOUR nr : 25</b> Date : merc 18 avril Jour du cycle : 19	Lever : 8h15 pt dej : 8h45	180g de contrefilet + plein d'huile d'olive (un régal).		mental +++ selles : envies inassouvies dans la journée donc rien.
	Repas nr 2 : 16h30	170g de carpaccio, tout seul (boulot)		
	Repas nr 3 : 21h30	jus de carottes, fenouil, chou, gingembre. lard fumé. jus de pommes (home-made)		Au lit à 23h30 Endormie tout de suite
Ce jour, respect des critères RL ? crit1 : <input type="checkbox"/> crit2 <input type="checkbox"/> crit3 <input type="checkbox"/> crit4 <input type="checkbox"/> crit5 <input type="checkbox"/> crit6 <input type="checkbox"/> crit7 <input type="checkbox"/> crit8 <input type="checkbox"/> crit9 <input type="checkbox"/> crit10 <input type="checkbox"/>				

Rappel. Critère 1. Qualité des aliments et des cuissons - Critère 2. Aliments proscrits - Critère 3. Limite des des U. S. par jour - Critère 4. Repas nr 1 :3 à 5 U. P. - Critère 5. Repas nr 1 : minimum d'U. S. - Critère 6 Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever - Critère 7 Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation - Critère 8 Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir. - Critère 9 Si gym ou sport intense -> après 17h - Critère 10 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? -

Carnet Alimentaire Projet Cure *Retour à Soi* Avec Taty - mars/avril 2012 – nom ou pseudo: Clelia

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » càd 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 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).

		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
<b>JOUR nr : 26</b> Date : jeud 19 avril Jour du cycle : 20	Lever : 7h30 pt dej : /	Echographie à jeûn à 9h30.  10h : bout de saucisson.		mental ++++ selles : rien
	Repas nr 2 : 13h30	restau : magret de canard grillé aux herbes des pyrénées (ça le fait :-)). je touche pas aux carottes crues et à la salade vinaigrettisée-sucrée.		
	Repas nr 3 : 20h	jus carottes+fenouil+chou+laitue. 160g de contrefilet + 2-3càs coco. jus de pommes.		Au lit à 23h Endormie immédiatement
Ce jour, respect des critères RL ? crit1 : <input type="checkbox"/> crit2 <input type="checkbox"/> crit3 <input type="checkbox"/> crit4 <input type="checkbox"/> crit5 <input type="checkbox"/> crit6 <input type="checkbox"/> crit7 <input type="checkbox"/> crit8 <input type="checkbox"/> crit9 <input type="checkbox"/> crit10 <input type="checkbox"/>				

Rappel. Critère 1. Qualité des aliments et des cuissons - Critère 2. Aliments proscrits - Critère 3. Limite des des U. S. par jour - Critère 4. Repas nr 1 :3 à 5 U. P. - Critère 5. Repas nr 1 : minimum d'U. S. - Critère 6 Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever - Critère 7 Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation - Critère 8 Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir. - Critère 9 Si gym ou sport intense -> après 17h - Critère 10 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? -

Carnet Alimentaire Projet Cure *Retour à Soi* Avec Taty - mars/avril 2012 – nom ou pseudo: Clelia

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » càd 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 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).

		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
<b>JOUR nr : 27</b> Date : ven 20 avril Jour du cycle : 21	Lever : 8h  pt dej : 8h30	jus carottes+chou blanc+laitue. 200g d'entrecôte + 2-3càs coco + épices.	mangé trop vite, digestion un peu lourde.	
	Repas nr 2 : 17h30	jus de carottes, chou, persil. 3 oeufs sur le plat + huile d'olive/coco, épices.		mental : +++ Isoir, envies d'aller à selles mais 1/2h aux toilettes, rien
	Repas nr 3 : ....h			Au lit à 23h30 Endormi à .... H
Ce jour, respect des critères RL ?				
crit1 : <input type="checkbox"/> crit2 <input type="checkbox"/> crit3 <input type="checkbox"/> crit4 <input type="checkbox"/> crit5 <input type="checkbox"/> crit6 <input type="checkbox"/> crit7 <input type="checkbox"/> crit8 <input type="checkbox"/> crit9 <input type="checkbox"/> crit10 <input type="checkbox"/>				

Rappel. Critère 1. Qualité des aliments et des cuissons - Critère 2. Aliments proscrits - Critère 3. Limite des des U. S. par jour - Critère 4. Repas nr 1 : 3 à 5 U. P. - Critère 5. Repas nr 1 : minimum d'U. S. - Critère 6 Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever - Critère 7 Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation - Critère 8 Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir. - Critère 9 Si gym ou sport intense -> après 17h - Critère 10 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? -

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c'ad 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 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).

		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
<b>JOUR nr : 28</b>	Lever : 6h30	poulet rôti fermier au marché. trop faim!		
Date : sam 21 avril Jour du cycle : 22	pt dej : 8h30	plein d'eau pétillante glacée le matin.		
	Repas nr 2 : 17h30	jus carottes, laitue, chou blanc, gingembre, persil. 200g de foies de volaille.  eau pétillante + citron.		
	Repas nr 3 : ....h	réveillée à 2h30 avec envies de chier : selles type 4-5 puis 6. Beaucoup qui sort et liquide sur la fin.		Au lit à 22h30 Endormi tout de suite
Ce jour, respect des critères RL ? crit1 : <input type="checkbox"/> crit2 <input type="checkbox"/> crit3 <input type="checkbox"/> crit4 <input type="checkbox"/> crit5 <input type="checkbox"/> crit6 <input type="checkbox"/> crit7 <input type="checkbox"/> crit8 <input type="checkbox"/> crit9 <input type="checkbox"/> crit10 <input type="checkbox"/>				