



DR. VIKTORIA REITER

ÄRZTIN FÜR GANZHEITLICHE MEDIZIN

Ihre persönliche

Ernährungs- & Symptombuch

Analyse – Aufbau – Stabilisierung

Für mehr Darmgesundheit und Wohlbefinden



Ernährungs- & Symptomtagebuch

Analyse – Aufbau – Stabilisierung | Ihre persönliche Darmsanierung

Zeitraum: _____ bis _____

Tag	Frühstück Uhrzeit & was gegessen	Mittagessen Uhrzeit & was gegessen	Abendessen Uhrzeit & was gegessen	Beschwerden Blähungen, Schmerzen ...	Stuhlgang Häufigkeit & Konsistenz	Wasser (Liter)
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



Ernährungs- & Symptombuch

Analyse – Aufbau – Stabilisierung | Ihre persönliche Darmsanierung

Zeitraum: _____ bis _____

Tag	Frühstück Uhrzeit & was gegessen	Mittagessen Uhrzeit & was gegessen	Abendessen Uhrzeit & was gegessen	Beschwerden Blähungen, Schmerzen ...	Stuhlgang Häufigkeit & Konsistenz	Wasser (Liter)
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



Ernährungs- & Symptomtagebuch

Analyse – Aufbau – Stabilisierung | Ihre persönliche Darmsanierung

Zeitraum: _____ bis _____

Tag	Frühstück Uhrzeit & was gegessen	Mittagessen Uhrzeit & was gegessen	Abendessen Uhrzeit & was gegessen	Beschwerden Blähungen, Schmerzen ...	Stuhlgang Häufigkeit & Konsistenz	Wasser (Liter)
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



Ernährungs- & Symptomtagebuch

Analyse – Aufbau – Stabilisierung | Ihre persönliche Darmsanierung

Zeitraum: _____ bis _____

Tag	Frühstück Uhrzeit & was gegessen	Mittagessen Uhrzeit & was gegessen	Abendessen Uhrzeit & was gegessen	Beschwerden Blähungen, Schmerzen ...	Stuhlgang Häufigkeit & Konsistenz	Wasser (Liter)
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



Ernährungs- & Symptombuch

Analyse – Aufbau – Stabilisierung | Ihre persönliche Darmsanierung

Zeitraum: _____ bis _____

Tag	Frühstück Uhrzeit & was gegessen	Mittagessen Uhrzeit & was gegessen	Abendessen Uhrzeit & was gegessen	Beschwerden Blähungen, Schmerzen ...	Stuhlgang Häufigkeit & Konsistenz	Wasser (Liter)
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



Ernährungs- & Symptomtagebuch

Analyse – Aufbau – Stabilisierung | Ihre persönliche Darmsanierung

Zeitraum: _____ bis _____

Tag	Frühstück Uhrzeit & was gegessen	Mittagessen Uhrzeit & was gegessen	Abendessen Uhrzeit & was gegessen	Beschwerden Blähungen, Schmerzen ...	Stuhlgang Häufigkeit & Konsistenz	Wasser (Liter)
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



Ernährungs- & Symptomtagebuch

Analyse – Aufbau – Stabilisierung | Ihre persönliche Darmsanierung

Zeitraum: _____ bis _____

Tag	Frühstück Uhrzeit & was gegessen	Mittagessen Uhrzeit & was gegessen	Abendessen Uhrzeit & was gegessen	Beschwerden Blähungen, Schmerzen ...	Stuhlgang Häufigkeit & Konsistenz	Wasser (Liter)
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



Ernährungs- & Symptomtagebuch

Analyse – Aufbau – Stabilisierung | Ihre persönliche Darmsanierung

Zeitraum: _____ bis _____

Tag	Frühstück Uhrzeit & was gegessen	Mittagessen Uhrzeit & was gegessen	Abendessen Uhrzeit & was gegessen	Beschwerden Blähungen, Schmerzen ...	Stuhlgang Häufigkeit & Konsistenz	Wasser (Liter)
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



Ernährungs- & Symptombuch

Analyse – Aufbau – Stabilisierung | Ihre persönliche Darmsanierung

Zeitraum: _____ bis _____

Tag	Frühstück Uhrzeit & was gegessen	Mittagessen Uhrzeit & was gegessen	Abendessen Uhrzeit & was gegessen	Beschwerden Blähungen, Schmerzen ...	Stuhlgang Häufigkeit & Konsistenz	Wasser (Liter)
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



Ernährungs- & Symptomtagebuch

Analyse – Aufbau – Stabilisierung | Ihre persönliche Darmsanierung

Zeitraum: _____ bis _____

Tag	Frühstück Uhrzeit & was gegessen	Mittagessen Uhrzeit & was gegessen	Abendessen Uhrzeit & was gegessen	Beschwerden Blähungen, Schmerzen ...	Stuhlgang Häufigkeit & Konsistenz	Wasser (Liter)
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



Ernährungs- & Symptomtagebuch

Analyse – Aufbau – Stabilisierung | Ihre persönliche Darmsanierung

Zeitraum: _____ bis _____

Tag	Frühstück Uhrzeit & was gegessen	Mittagessen Uhrzeit & was gegessen	Abendessen Uhrzeit & was gegessen	Beschwerden Blähungen, Schmerzen ...	Stuhlgang Häufigkeit & Konsistenz	Wasser (Liter)
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						



Ernährungs- & Symptombuch

Analyse – Aufbau – Stabilisierung | Ihre persönliche Darmsanierung

Zeitraum: _____ bis _____

Tag	Frühstück Uhrzeit & was gegessen	Mittagessen Uhrzeit & was gegessen	Abendessen Uhrzeit & was gegessen	Beschwerden Blähungen, Schmerzen ...	Stuhlgang Häufigkeit & Konsistenz	Wasser (Liter)
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						