

---



# Journal des allergies

---



Un journal guidé de 30 jours



Tableau / Journal

Créé avec LoomJournals

---

# Comment utiliser ce journal

---

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

























## Journal des allergies

Date	Allergène	Voie d'exposition	Symptômes	Sévérité	Heure d'apparition	Médicament pris	Heure de soulagement	Notes

































