


Allergia napló



30 napos vezetett napló



Táblázat / Napló



Készült a Loomjournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és íj szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbálj minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat



Olvasd be a részletes útmutatóért a napló használatához

Allergia naplo

Dátum	Allergén	Expozíció módja	Tünetek	Súlyosság	Kezdeti időpont	Bevett gyógyszer	Enyhülés időpontja	Jegyzetek

