


편두통 저널



30일 가이드 저널



표 / 로그

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요

2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요

3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요

4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

편두통 저널

날짜	시작 시간	통증 수준 (1-10)	지속 시간 (시간)	위치	전조 증상	촉발 요인	복용한 약	완화 평점	메모

편두통 저널

날짜	시작 시간	통증 수준 (1-10)	지속 시간 (시간)	위치	전조 증상	촉발 요인	복용한 약	완화 평점	메모

편두통 저널

날짜	시작 시간	통증 수준 (1-10)	지속 시간 (시간)	위치	전조 증상	촉발 요인	복용한 약	완화 평점	메모

편두통 저널

날짜	시작 시간	통증 수준 (1-10)	지속 시간 (시간)	위치	전조 증상	촉발 요인	복용한 약	완화 평점	메모

날짜	시작 시간	통증 수준 (1-10)	지속 시간 (시간)	위치	전조 증상	촉발 요인	복용한 약	완화 평점	메모

편두통 저널

날짜	시작 시간	통증 수준 (1-10)	지속 시간 (시간)	위치	전조 증상	촉발 요인	복용한 약	완화 평점	메모

