

---



# Dziennik migreny

---



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Tabela / Dziennik



Utworzono z LoomJournals

---

# Jak korzystać z tego dziennika

---

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika





## Dziennik migreny

Data	Czas rozpoczęcia	Poziom bólu (1-10)	Czas trwania (godz.)	Miejsce	Aura	Wyzwalacze	Przyjęty lek	Ocena ulgi	Notatki

## Dziennik migreny

Data	Czas rozpoczęcia	Poziom bólu (1-10)	Czas trwania (godz.)	Miejsce	Aura	Wyzwalacze	Przyjęty lek	Ocena ulgi	Notatki

## Dziennik migreny

Data	Czas rozpoczęcia	Poziom bólu (1-10)	Czas trwania (godz.)	Miejsce	Aura	Wyzwalacze	Przyjęty lek	Ocena ulgi	Notatki















**Dziennik migreny**

<b>Data</b>	<b>Czas rozpoczęcia</b>	<b>Poziom bólu (1-10)</b>	<b>Czas trwania (godz.)</b>	<b>Miejsce</b>	<b>Aura</b>	<b>Wyzwalacze</b>	<b>Przyjęty lek</b>	<b>Ocena ulgi</b>	<b>Notatki</b>

















## Dziennik migreny

Data	Czas rozpoczęcia	Poziom bólu (1-10)	Czas trwania (godz.)	Miejsce	Aura	Wyzwalacze	Przyjęty lek	Ocena ulgi	Notatki

## Dziennik migreny

Data	Czas rozpoczęcia	Poziom bólu (1-10)	Czas trwania (godz.)	Miejsce	Aura	Wyzwalacze	Przyjęty lek	Ocena ulgi	Notatki



## Dziennik migreny

Data	Czas rozpoczęcia	Poziom bólu (1-10)	Czas trwania (godz.)	Miejsce	Aura	Wyzwalacze	Przyjęty lek	Ocena ulgi	Notatki



## Dziennik migreny

Data	Czas rozpoczęcia	Poziom bólu (1-10)	Czas trwania (godz.)	Miejsce	Aura	Wyzwalacze	Przyjęty lek	Ocena ulgi	Notatki





