

# Tansiyon Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Tablo / Kayıt

LoomJournals ile oluşturuldu

# Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın



















## Tansiyon Günlüğü

Tarih	Adet dönemi	Saat	Sistolik	Diastolik	Nabız	Alınan ilaç	Belirtiler	Notlar











## Tansiyon Günlüğü

Tarih	Adet dönemi	Saat	Sistolik	Diastolik	Nabız	Alınan ilaç	Belirtiler	Notlar



## Tansiyon Günlüğü

Tarih	Adet dönemi	Saat	Sistolik	Diastolik	Nabız	Alınan ilaç	Belirtiler	Notlar























