Nhật Ký Dị Ứng

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Bảng / Nhật trình

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

1. Dành vài phút mỗi ngày để viết
2. Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
3. Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
4. Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú

Nhật Ký Dị Ứng

Ngày	Chất gây dị ứng	Đường tiếp xúc	Triệu chứng	Mức độ nghiêm trọng	Thời điểm khởi phát	Thuốc đã uống	Thời điểm thuyên giảm	Ghi chú