

DIÁRIO INTESTINAL

Data: / /

D S T Q Q S S



Fezes :

Faça um círculo

Obstipação ←-----→ Diarreia



Água :

Preencha

Quantos ?



Stress :

Faça um círculo

Bem-disposto ←-----→ Muito estressado



Sintomas :

Faça um X

- Diarreia
- Inchaço
- Obstipação
- Gás
- Dor abdominal
- Estou bem!



Exercício

Duração

	:
	:
	:



Pequeno-almoço

.....

.....

.....

.....

.....



Almoço

.....

.....

.....

.....

.....



Lanches

.....

.....

.....

.....

.....



Jantar

.....

.....

.....

.....

.....