

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

	:	
	:	
	:	

