

БЛАНК ДНЕВНИКА ПИТАНИЯ

Дата	Время	Что именно и в каком количестве съедено	Описание «оцифрованных» симптомов Например, уровень энергии от 0 (нет вообще) до 10 (максимум) Или количество часов сна Наличие и отсутствие стула