

DEINE PERSÖNLICHE BESCHWERDENLISTE



Nicole Wagner

Vegane Ernährungsberaterin

ACHTUNG: Trage bitte in die jeweiligen Kästchen Ziffern ein, so bleibt mehr Platz:

Leichte Beschwerden = 1

Sehr starke Beschwerden = 10.

Das Notizfeld ist jeweils dazu da, damit du dir z.B. dazu schreiben kannst, wann & wo genau die Beschwerden auftreten:

Nach dem Essen/Trinken, nach dem Aufstehen, in Ruhe, bei Bewegung usw.

©Nicole Wagner

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schmerzen (Rücken)							
morgens							
mittags							
abends							

Notizen:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schmerzen (Gelenke)							
morgens							
mittags							
abends							

Notizen:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schmerzen (Sonstige)							
morgens							
mittags							
abends							

Notizen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schmerzen (Sonstige)							
morgens							
mittags							
abends							

Notizen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Müdigkeit							
morgens							
mittags							
abends							

Notizen:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Lustlosigkeit							
morgens							
mittags							
abends							

Notizen:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Lust ja- Energie nein							
morgens							
mittags							
abends							

Notizen:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Blutdruck							
morgens							
mittags							
abends							

Notizen:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Unkonzentriertheit							
morgens							
mittags							
abends							

Notizen:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Muskelbeschwerden							
morgens							
mittags							
abends							

Notizen:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Haut- probleme							
morgens							
mittags							
abends							

Notizen:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Diät- probleme							
morgens							
mittags							
abends							

Notizen:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
morgens							
mittags							
abends							

Notizen:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
morgens							
mittags							
abends							

Notizen:

Allgemeine Notizen



Nicole Wagner

Vegane Ernährungsberaterin