

भोजन और आंत के लक्षण की डायरी

	सुबह का नाश्ता समय:	दोपहर के भोजन समय:	रात का भोजन समय:	स्रैक्स	आंत के लक्षण (पेट में दर्द, सूजन, पेट फूलना) समय सहित	भीतरी भाग (स्थिरता/ प्रकार - ब्रिस्टल स्टूल चार्ट को रेफर करें)	अन्य लक्षण (सिरदर्द, थकान, साइनस रक्त संकुलता) समय सहित	नींद (घंटे)/ तनाव (स्केल 1-10)
दिन 1 तिथि:				1. समय: 2. समय: 3. समय:				
दिन 2 तिथि:				1. समय: 2. समय: 3. समय:				
दिन 3 तिथि:				1. समय: 2. समय: 3. समय:				