

Den ernæring vi indtager på daglig basis kan påvirke, hvordan vi har det både fysisk og mentalt.

Formålet med denne dagbog er, at du kan få et overblik over dine gode og dårlige dage – og forsøge at skrive ned, hvordan dagen forløb, herunder hvad og hvor meget du spiste, som fik dig til at føle eller tænke, som du gjorde.

Ved slutningen af hver uge er der en opsummerende side, hvor du kan notere, hvor mange gode og dårlige dage du har haft. Du har efterfølgende mulighed for at kigge tilbage og se, om der er nogle konkrete begivenheder, der har medvirket til din positive eller negative oplevelse. Noter alt hvad du bemærker.

Prøv at udfylde denne dagbog i en uge eller to inden din næste lægeaftale. På den måde har du mulighed for at anvende dine noter som udgangspunkt for en samtale med din læge omkring, hvad der kan gøres for at sikre, at du har flere gode dage end dårlige!



**DIN
SUNDHEDS-
DAGBOG**

DATO: _____

At spise og drikke var i dag:

svært fordi... _____

godt fordi... _____

Ud af mine normale aktiviteter kunne jeg:



Alle



Nogle



Ingen

Hvad er der sket i dag?

Overordnet var i dag en...



GOD
dag



DÅRLIG
dag

DATO: _____

At spise og drikke var i dag:

svært fordi... _____

godt fordi... _____

Ud af mine normale aktiviteter kunne jeg:



Alle



Nogle



Ingen

Hvad er der sket i dag?

Overordnet var i dag en...



GOD
dag



DÅRLIG
dag

DATO: _____

At spise og drikke var i dag:

svært fordi... _____

godt fordi... _____

Ud af mine normale aktiviteter kunne jeg:



Alle



Nogle



Ingen

Hvad er der sket i dag?

Overordnet var i dag en...



GOD
dag



DÅRLIG
dag

DATO: _____

At spise og drikke var i dag:

svært fordi... _____

godt fordi... _____

Ud af mine normale aktiviteter kunne jeg:



Alle



Nogle



Ingen

Hvad er der sket i dag?

Overordnet var i dag en...



GOD
dag



DÅRLIG
dag

DATO: _____

At spise og drikke var i dag:

svært fordi... _____

godt fordi... _____

Ud af mine normale aktiviteter kunne jeg:



Alle



Nogle



Ingen

Hvad er der sket i dag?

Overordnet var i dag en...



GOD
dag



DÅRLIG
dag

DATO: _____

At spise og drikke var i dag:

svært fordi... _____

godt fordi... _____

Ud af mine normale aktiviteter kunne jeg:



Alle



Nogle



Ingen

Hvad er der sket i dag?

Overordnet var i dag en...



GOD
dag



DÅRLIG
dag

DATO: _____

At spise og drikke var i dag:

svært fordi... _____

godt fordi... _____

Ud af mine normale aktiviteter kunne jeg:



Alle



Nogle



Ingen

Hvad er der sket i dag?

Overordnet var i dag en...



GOD
dag



DÅRLIG
dag

UGE

RESUMÉ



GODE
dage



DÅRLIGE
dage

Tanker omkring ugen
