

Speiseplanprotokoll

Befinden	gut	mittelmässig	schlecht
Geschlafen	gut	mittelmässig	schlecht
Aufgestanden	frisch	mittelmässig	schlecht

Bemerkungen zu Beschwerden und Befinden:

Bitte führen Sie Medikamente und Präparate, die Sie wegen Unpässlichkeiten, Schmerzen oder als Aufbaumittel einnehmen, im Speiseplan zur Zeit der Einnahme auf.

Bittersalz

Zeit	Getränke	Speisen und Mengenangaben
vor dem Frühstück		
Frühstück		
Zwischenmahlzeit		
Mittagessen		
Zwischenmahlzeit		
Abendessen		
später		

PRAXIS FÜR NATURHEILKUNDE TCM • TEN

Ernährung, Irisdiagnostik, Phytotherapie, Massagepraktiken, Ausleitende Verfahren
 Gabriela Wyrsh Ineichen; www.naturheilkundig.ch; info@naturheilkundig.ch; 079 294 23 95