

dag 1	datum	werkdag ja/nee	
eten en drinken			
ontbijt	lunch	diner	
beweging			
van	tot	activiteit	
slaap			
van	tot	kwaliteit	
stress			
cijfer van 0 tot 10			
waarover/waardoor stress?			
klachten			
winderigheid ja/nee	buikkrampen ja/nee	anders:	
obstipatie ja/nee	misselijkheid ja/nee		
diarree ja/nee	opboeren ja/nee		