

# CLEAN RESET™

# Food Mood Poop

DAG:

DATUM:

STEG: 1 2 3

ÄTERINTRODUCERAD MAT (BARA STEG 3):

	VAD JAG ÄTIT	MINA SYMPTOM
FRUKOST TID:		
LUNCH TID:		
MELLANMÅL TID:		
MIDDAG TID:		
ANDRA NOTERINGAR: -Avföring (frekvens och konsistens) -Timmar sömn -Sociala aktiviteter -Menscykel -Stressnivå -Humör		