|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data & godzina | Jedzenie & napoje | Samopoczucie (nastrój, trawienie, poziom energii, jakość snu, stan skóry, bolesność) | Wypróżnianie  [Kliknij](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bristolska_skala_uformowania_stolca) i podaj numer ze skali |
| / / |  | | |
| 6-8 |  |  |  |
| 8-10 |  |  |  |
| 10-12 |  |  |  |
| 12-14 |  |  |  |
| 14-16 |  |  |  |
| 16-18 |  |  |  |
| 18-20 |  |  |  |
| 20-22 |  |  |  |