

Gesundheitstagebuch: Woche vom _____ bis _____

	Skala	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Körperliche Aktivität	0 bis 10 °							
Geistige Aktivität	0 bis 10 °							
Emotionale Aktivität	0 bis 10 °							
Guter Schlaf	Ja / Nein							
Erschöpfung	1 bis 6 *							
Schmerzen	1 bis 6 *							
Brain Fog	1 bis 6 *							
Andere: _____	1 bis 6 *							
Symptome gesamt	1 bis 6 *							
Crash	Ja / Nein							
Notizen zum Tag								

° 0 = geringste Aktivität, 10 = Aktivität bei gesundem Zustand

* 1 = sehr gut, 6 = sehr schlecht