Ernährungsprotokoll bei wiederkehrenden und häufigen Beschwerden

Uhrzeit	Lebensmittel	Zubereitung roh, gekocht, gebraten	Getränke und Alkohol	Stress	Medikamente	Befindlichkeit/Symptome (Kopf, Nase, Verdauung, Bauchschmerzen, Muskeln, Haut, evtl. Blutdruck)