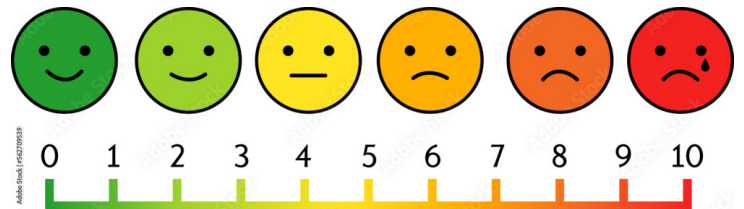


Változáskövető napló

1. hónap

Hogy érzem magam most, amikor elkezdjük a közös munkát a tüneteimet, az egészségi állapotomat és az életminőségemet tekintve?

A legfontosabb megoldandó problémáim, tüneteim:



Az első konzultáció után mire lenne szükségem, hogy jobban érezzem magam és mit tudok én tenni ezek érdekében:

A legfontosabb tanulságok a konzultáció után, amire ráébredtem vagy ami újdonság volt számomra:

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Mivel fogom kezdeni az életmódváltást?

☐

☐

☐

☐

☐

Mi az, amit nehézségnek
érzek a változtatás kapcsán?

☐☐☐

Mit várok az első hónap
végén magamtól
eredménynek?
