

SKEMA TIL AT REGISTRERE DIN FYSISKE OG PSYKISKE TILSTAND

Inden du går i gang med en kostomlægning, så udfyld skemaet på denne side. Når du har været i gang i en uge, udfylder du det igen, og så igen efter to uger og så videre. Det giver dig en

fornemmelse af, om kosten har en effekt eller ej. Du kan finde dette skema på min hjemmeside, ved beskrivelse af bogen, hvis du ikke ønsker at skrive i bogen. Print nogle stykker ud, så du kan følge med i minimum 8 uger.

SKRIV DET TAL, DER PASSER PÅ DIG UD FOR SYMPTOMET

0 = Jeg har aldrig eller næsten aldrig dette symptom

1 = Jeg har dette symptom af og til, men i lettere grad

2 = Jeg har dette symptom af og til og i svær grad

3 = Jeg har dette symptom ofte, men i lettere grad

4 = Jeg har dette symptom ofte og i svær grad

FYSISKE SYGDOMME OG PROBLEMER	Inden du starter	Uge 1	Uge 2	Uge 3
Smerter i led eller muskler				
Hudproblemer: Udslæt, eksem, kløe, akne, bylder, psoriasis eller rosacea				
Fordøjelsen: Forstoppelse, diarré, smerter, luft, oppustethed eller sure opstød				
Lunger: Astma, bronkitis, hoste eller problemer med at trække vejret				
Diabetes				
Hormonelle problemer som uregelmæssig menstruation, smerter ved menstruation, ømme bryster eller PCOS (polycystisk ovariesyndrom)				
Hjerte-kar-sygdomme				
Højt blodtryk og kolesterol				
Autoimmune sygdomme				

Hvis du gerne vil følge med i din vægt og livvidde, kan det noteres her:

Vægt:

Livvidde:

PSYKEN OG HOVED	Inden du starter	Uge 1	Uge 2	Uge 3
Svingende humør				
Depression				
Indre uro				
Mange bekymringer				
Vrede, irritation eller aggressivitet				
Indlæringsvanskeligheder				
Dårlig hukommelse eller opfattelsesevne				
Forvirret og distræt				
Træt og sløv				
Hovedpine eller migræne				
Svimmel				
Søvnbesvær				