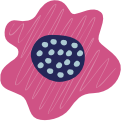
Imię Nazwisko: Data urodzenia:

Data:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Godzina | Saturacja, zmierz 3x dziennie  i w nocy | Wypróżnienie | Przyjmowane leki, suplementy, inne | Skład posiłku | Pełnia księżyca, Nów | Infekcje, temperatura | Aktywności | Sen | Napady |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |







Dodatkowe uwagi;

Na koniec każdego dnia podsumuj ilość napadów prowadź taki dziennik przez miesiąc lub dłużej w zależności od napadów. Po tym czasie przeanalizuj czy napady pojawiają się w dniu kiedy dziecko np. coś innego zjadło, albo zawsze kiedy je daną potrawę.

Może nie robiło kupy przez 2,3 dni i w kolejnym występuje napad. Może saturacja jest na poziomie poniżej normy. Często występowanie napadów ze zwiększoną ilością obserwuje się przed infekcją zwłaszcza wirusową. Nadmierny wysiłek, czy skok rozwojowy również może wiązać się ze zwiększona ilością napadów. Pełnia księżyca, nów, o tym również się mówi w kwestii zwiększenia aktywności napadów.

Jeśli zauważysz korelacje postaraj się wyeliminować czynniki, poprawić np. jakość posiłków wyeliminować produkty, np. dotlenić jeśli spada saturacja, poprzez spanie przy uchylonym oknie, spacery etc.

Możesz dodać również swoje inne uwagi spostrzeżenia, rozbudować tabelę.

Spróbuj nic nie tracisz, a może zauważysz bardzo dużo :))

Pozdrawiam

Olga Hawryluk

fizjoterapeuta,

terapeuta metody Mikropolaryzacji wg prof. Sheliakina,

Praktyk metody Tomatis

wspołzałożycieka Uniquecenter