



FamilyDiet

dietetyk mgr farmacji
Karolina Wiszniowska

**OKREŚL STAN UKŁADU POKARMOWEGO
ORAZ MIKROFLORY BAKTERYJNEJ**

Imię i nazwisko:	Data :
	TAK + opis / NIE
Mam częste wzdęcia. Jeśli tak napisz po jakich produktach/potrawach.	
Mam częste gazy. Jeśli tak napisz po jakich produktach/potrawach.	
Nieregularny rytm wypróżnień zaparcia/biegunka.	
Po posiłku czuję się senna/y i zmęczona/y.	
Zażywałam/em ostatnio antybiotyki.	
Mam problemy skórne : trądzik, wysypka, egzema, atopowe zapalenie skóry, łuszczyca, przesuszona skóra.	
Mam problemy z trądzikiem różowatym.	
Mam migrenowe/napięciowe bóle głowy.	
Często zauważam u siebie spadki nastroju, wzmożoną drażliwość inerwowość.	
W trakcie dnia mam bardzo dużą ochotę na słodczyce.	
Po posiłku obiadowym jestem senna/y i odczuwam spadek energii.	
Mam nieprzyjemny zapach z ust.	

