

LDN #3_Mix it, Baby! Das Symptom-Protokoll (für 2 Wochen)

mir geht es mit dem Symptom... sehr gut **(1)** - gut **(2)** - unverändert **(3)** - etwas schlechter **(4)** - viel schlechter **(5)**

Symptome am "Tag danach"										
Datum	Uhrzeit (00:00)	LDN Dosis (mg)								Notizen für die Nacht und den "Tag danach"
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										

Anleitung: Trage jeden Tag die Uhrzeit und die Dosis ein. Benenne Deine Symptome und beobachte diese unter der entsprechenden LDN-Dosierung. Wie geht es Dir am Folgetag mit Deinen Symptomen? Nutze die Skala von 1 bis 5. Mache dir Notizen, wie die Nacht und der "Tag danach" verlaufen ist.