



АИП-ДНЕВНИК

Имя_____

Возраст_____

Дата_____



АИП-дневник

Дата:

Пн

Вт

Ср

Чт

Пт

Сб

Вс

СОН

__:__

__:__

__

отход ко сну

пробуждение

время сна

ЭНЕРГИЯ



НАСТРОЕНИЕ



ПРИЕМЫ ПИЩИ

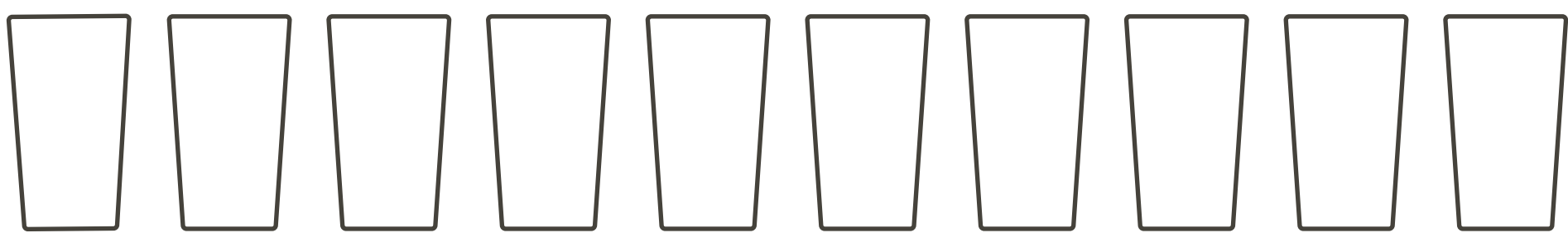
ЗАВТРАК, время:

ОБЕД, время:

УЖИН, время:

ЛЕКАРСТВА И ДОБАВКИ

ВОДА



Всего воды: ____ л

ПИЩЕВАРЕНИЕ

СИМПТОМЫ

ДВИЖЕНИЕ

Минут __:__

Шагов ____

БЛАГОДАРНОСТЬ

Начало АИП

С чего я начинаю? (симптомы, лекарства, энергия)

[illegible]

Мои цели

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Сколько дней я на АИП?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90

Моя мотивация:

.....

.....

.....

Трекер привычек

[illegible][illegible]



Список симптомов

- Сон: сонливость, бессонница, проблемы с засыпанием, неглубокий сон, ночная потливость, отсутствие бодрости после сна, утренняя скованность, пробуждение из-за боли, спазмов
- Пищеварение: отрыжка, вздутие живота, тошнота, изжога, спазмы, боли, жжение в животе, диарея или запоры, кровь и слизь в стуле, несварение, тяга к сладкому или соленому, желание жирной пищи, тяга к непищевым продуктам (мел, глина, грязь), тяга к кофе
- Энергия: туман в голове, слабость, истощение, утомляемость, усталость, отсутствие концентрации, постоянная потребность в сне, гиперактивность, депрессия, беспокойство
- Кожа: сыпь, прыщи, акне, экзема, крапивница, сухость кожи, шершавые пятнышки, пузырьки на коже с жидкостью
- Чешутся кожа, глаза, уши, рот
- Ком в горле, проблемы с глотанием, охриплость, кашель
- Язвы во рту, проблемы с деснами
- Сухость глаз, рта
- Снижение вкуса и обоняния
- Чихание, заложенность носа, насморк, мокрота
- Учащенное сердцебиение
- Воспаление, покраснение
- Отек, жар, припухлость
- Опухание, скованность суставов
- Боли в мышцах, суставах, костях, шее, спине, болезненность в груди
- Онемение, покалывание, тяжесть в конечностях, тремор
- Непереносимость тепла, холода, чувствительность к солнцу
- Низкое или высокое давление
- Головокружение, плохое самочувствие
- Головная боль, мигрень

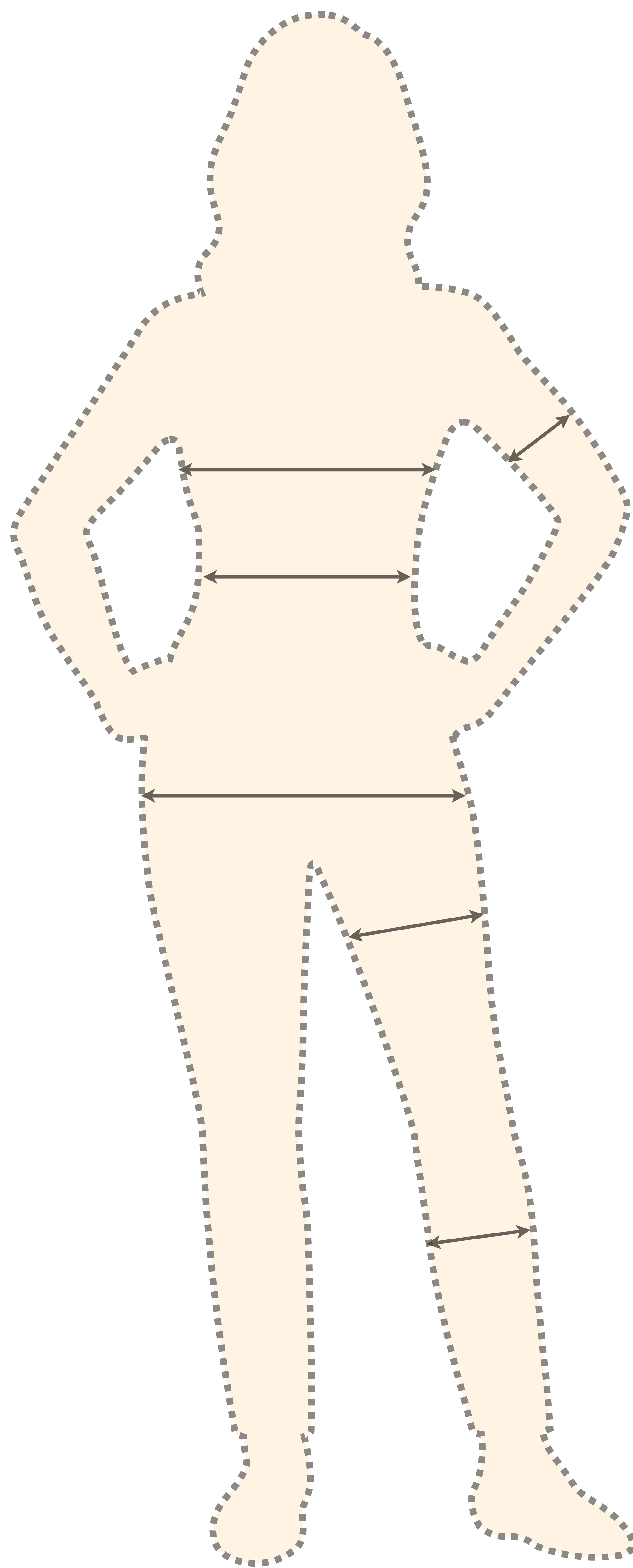


Эмоции и чувства

ГНЕВ	СТРАХ	ГРУСТЬ	РАДОСТЬ	ЛЮБОВЬ
- Бешенство - Ярость - Ненависть - Истерия - Злость - Раздражение - Презрение - Негодование - Обида - Ревность - Уязвленность - Досада - Зависть - Неприязнь - Возмущение - Отвращение	- Ужас - Отчаяние - Испуг - Оцепенение - Подозрение - Тревога - Ошарашенность - Беспокойство - Боязнь - Унижение - Замешательство - Растерянность - Вина, стыд - Сомнение - Застенчивость - Опасение - Смущение - Сломленность - Подвох - Надменность - Ошеломлённость	- Горечь - Тоска - Скорбь - Лень - Жалость - Отрешённость - Отчаяние - Беспомощность - Душевная боль - Безднадёжность - Отчужденность - Разочарование - Потрясение - Сожаление - Скука - Безысходность - Печаль - Загнанность	- Счастье - Восторг - Ликование - Приподнятость - Оживление - Умиротворение - Увлечение - Интерес - Забота - Ожидание - Возбуждение - Предвкушение - Надежда - Любопытство - Освобождение - Принятие - Нетерпение - Вера - Изумление	- Нежность - Теплота - Сочувствие - Блаженство - Доверие - Безопасность - Благодарность - Спокойствие - Симпатия - Идентичность - Гордость - Восхищение - Уважение - Самоценность - Влюблённость - Любовь к себе - Очарованность - Смирение - Искренность - Дружелюбия - Доброта - Взаимовыручка
Мысли или состояния, вызванные гаммой чувств				
• Нервозность • Пренебрежение • Недовольство • Вредность • Огорчение • Нетерпимость • Вседозволенность	• Раскаяние • Безвыходность • Превосходство • Высокомерие • Неполноценность • Неудобство • Неловкость • Апатия/безразличие • Неуверенность	• Тупик • Усталость • Принуждение • Одиночество • Отверженность • Подавленность • Холодность • Безучастность • Равнодушие	• Удовлетворение • Уверенность • Довольство • Окрыленность • Торжественность • Жизнерадостность • Облегчение • Ободренность • Удивление	• Сопереживание • Сопричастность • Уравновешенность • Смирение • Естественность • Жизнелюбие • Вдохновение • Воодушевление



Размеры тела, вес



Бицепс_____

Грудь_____

Талия_____

Бедра_____

Бедро_____

Икры_____

Дата:

Вес:

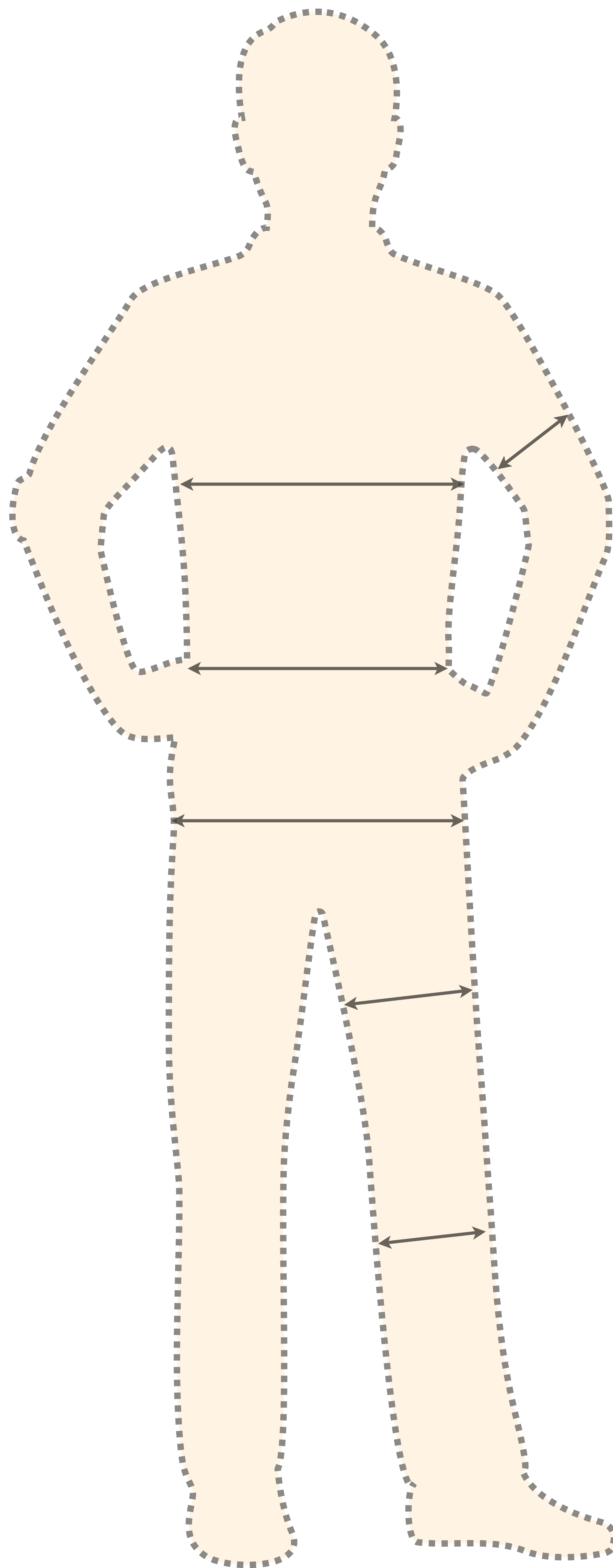
КГ

Рост:

СМ



Размеры тела, вес



Бицепс_____

Грудь_____

Талия_____

Бедра_____

Бедро_____

Икры_____

Дата:

Вес:

КГ

Рост:

СМ



Купить

[illegible]

Среда

Четверг

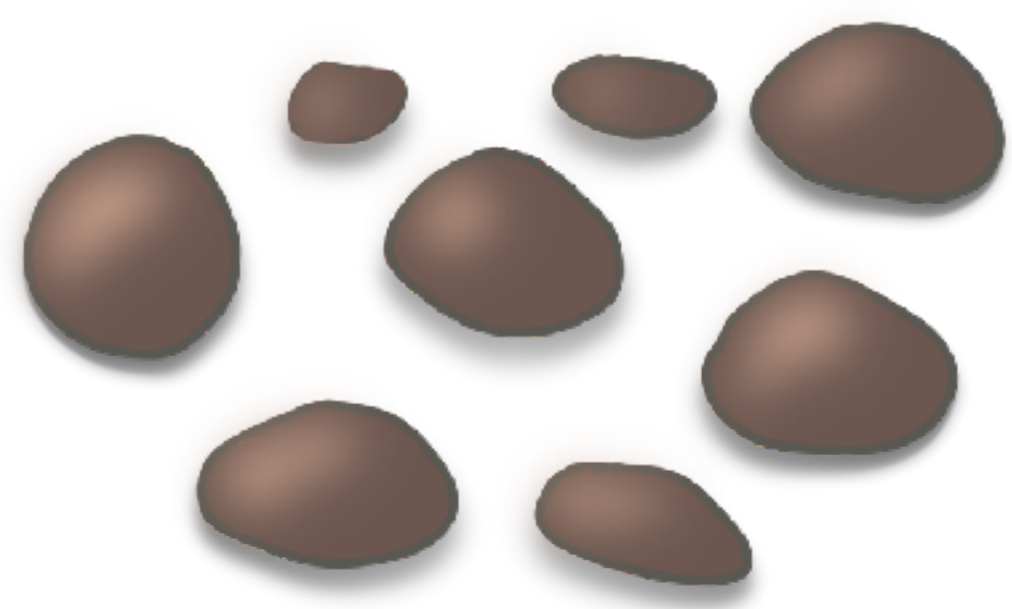
Пятница

Суббота

Воскресенье



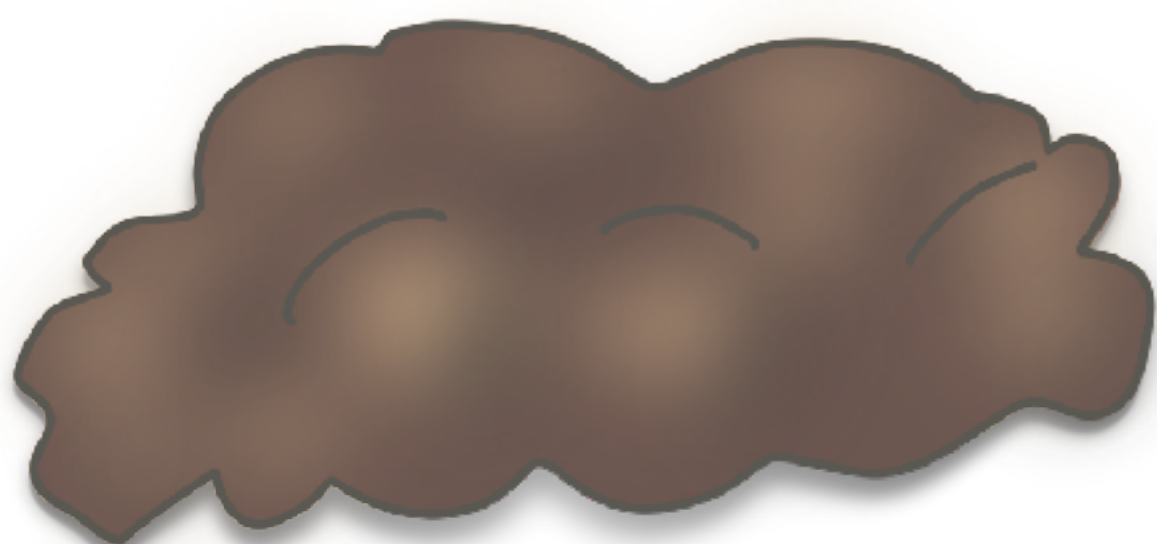
Шкала Бристоля



ТИП 1

Стул твердый и труднопроходимый. Отдельные твердые комочки, как орехи.

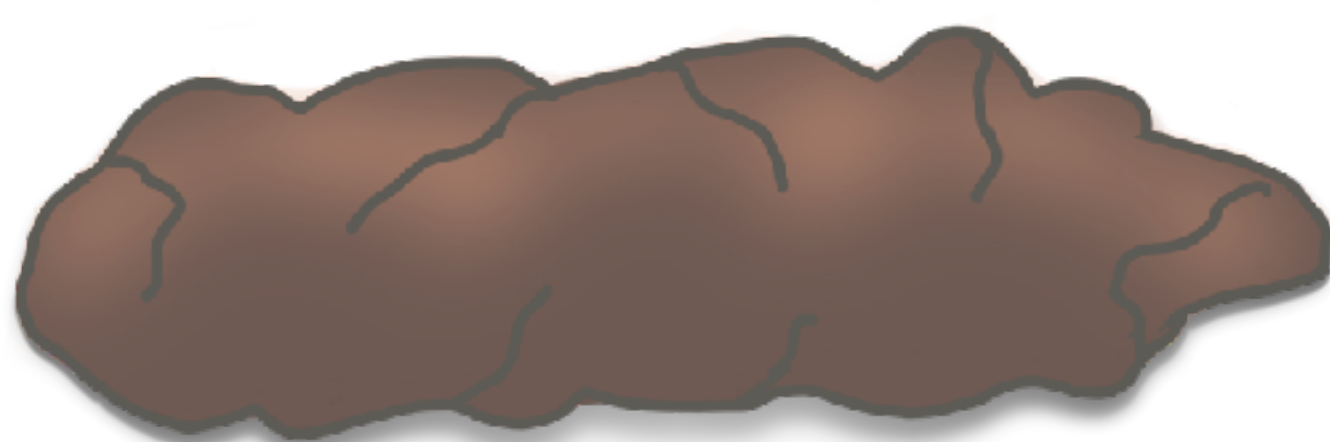
Сильный запор!



ТИП 2

В форме колбаски, но комковатый. Диаметр больше, чем у типа 3.

Запор



ТИП 3

В форме колбаски, но с трещинами на поверхности.

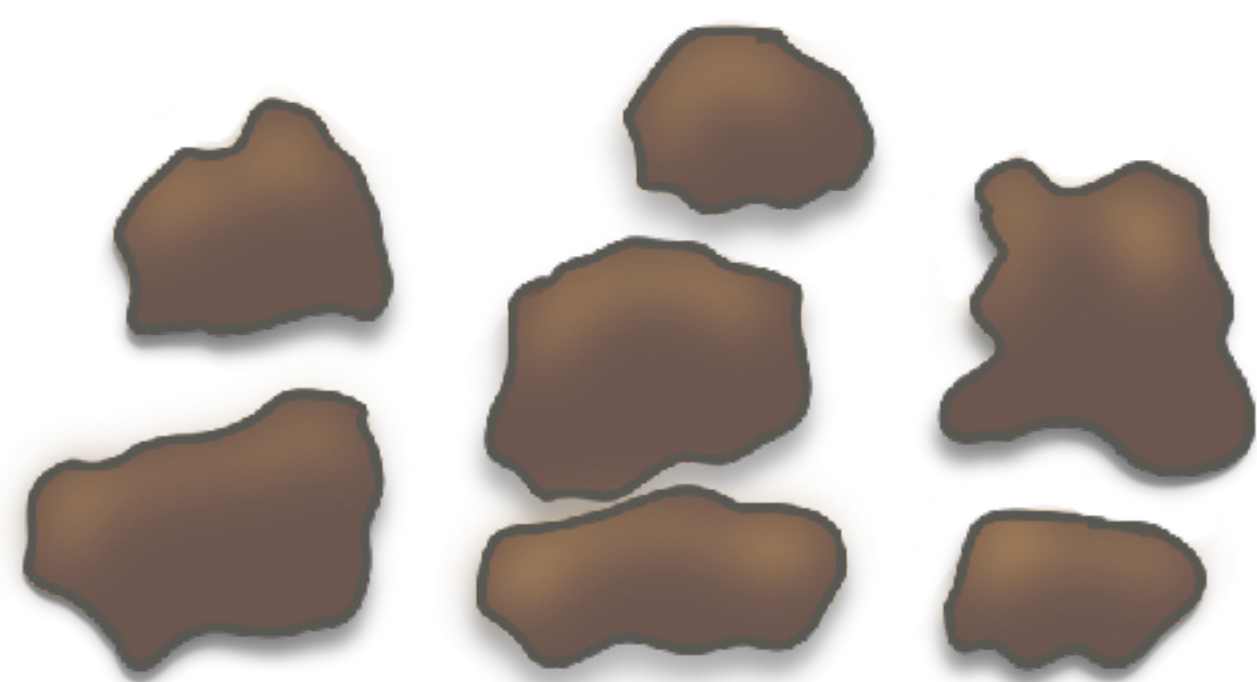
Нормально



ТИП 4

Форма колбаски или змеи, гладкая и мягкая.

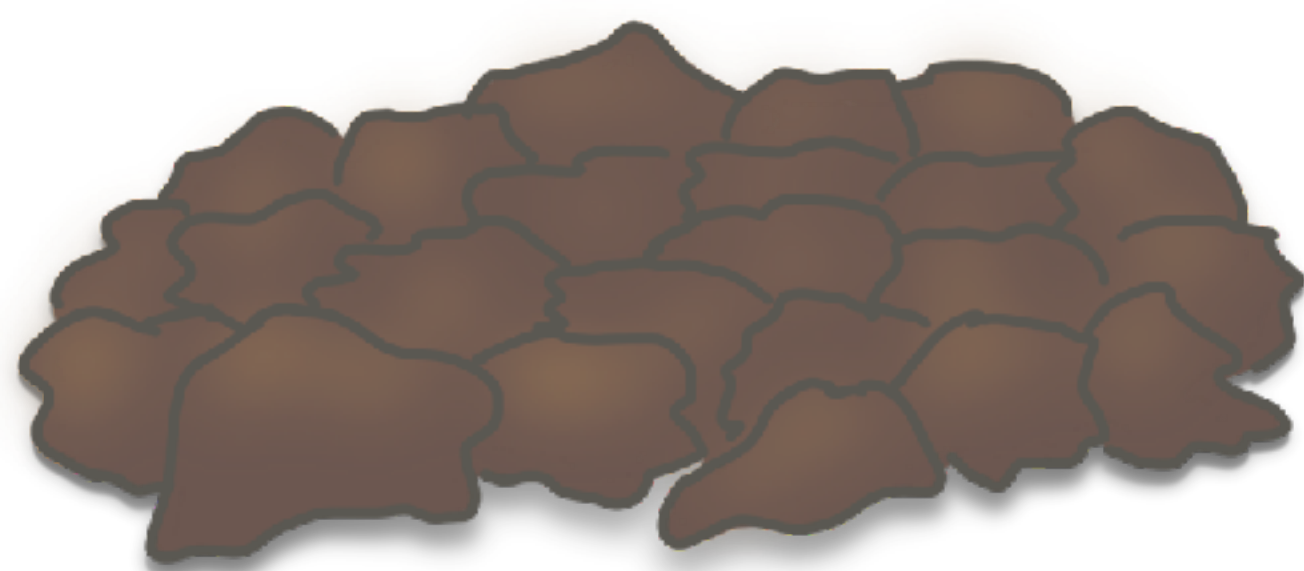
Отлично



ТИП 5

Мягкие маленькие кусочки с ровными краями, легко проходят.

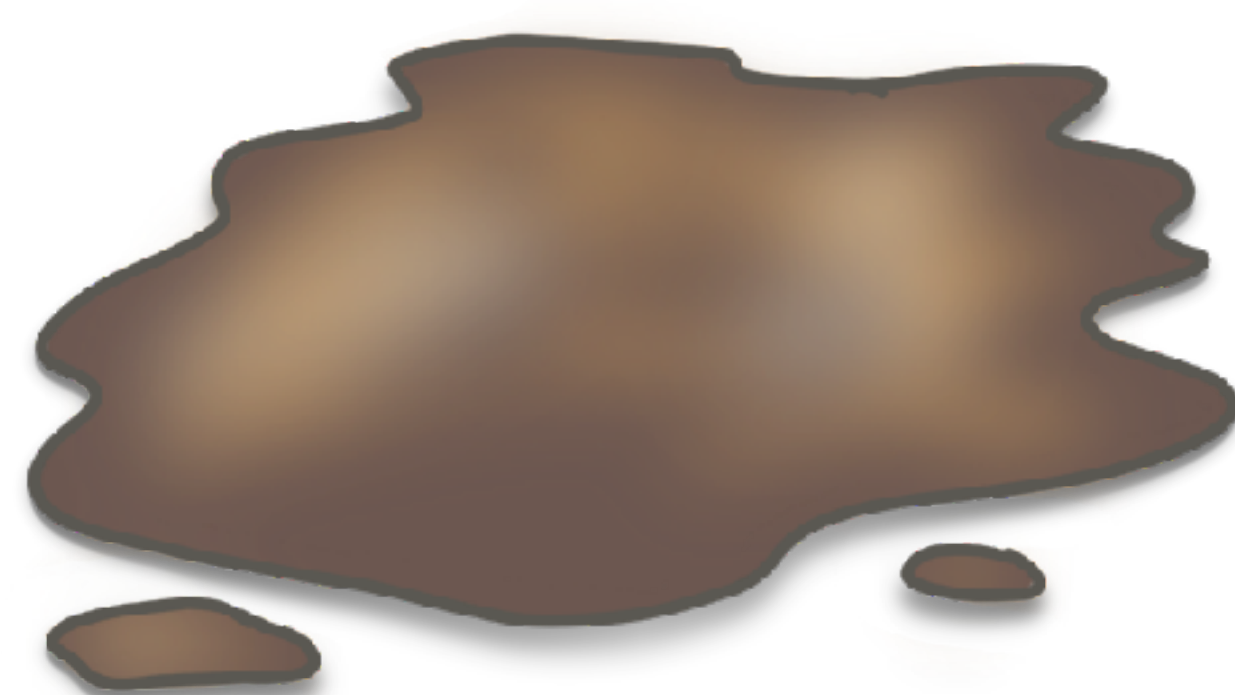
Недостаток клетчатки



ТИП 6

Рыхлые кусочки с неровными краями, кашицеобразный пористый кал

Воспаление



ТИП 7

Полностью жидкий стул, водянистый без твердых частиц

Воспаление

Также можно отметить цвет и количество, наличие крови и слизи.

Не рекомендуется только на основании Бристольской шкалы выставлять себе диагноз без консультации с интегративным врачом.

Итоги

Итоги месяца

[illegible]

Итоги 3 месяцев

[illegible]

Итоги 6 месяцев

[illegible]



Заметки

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

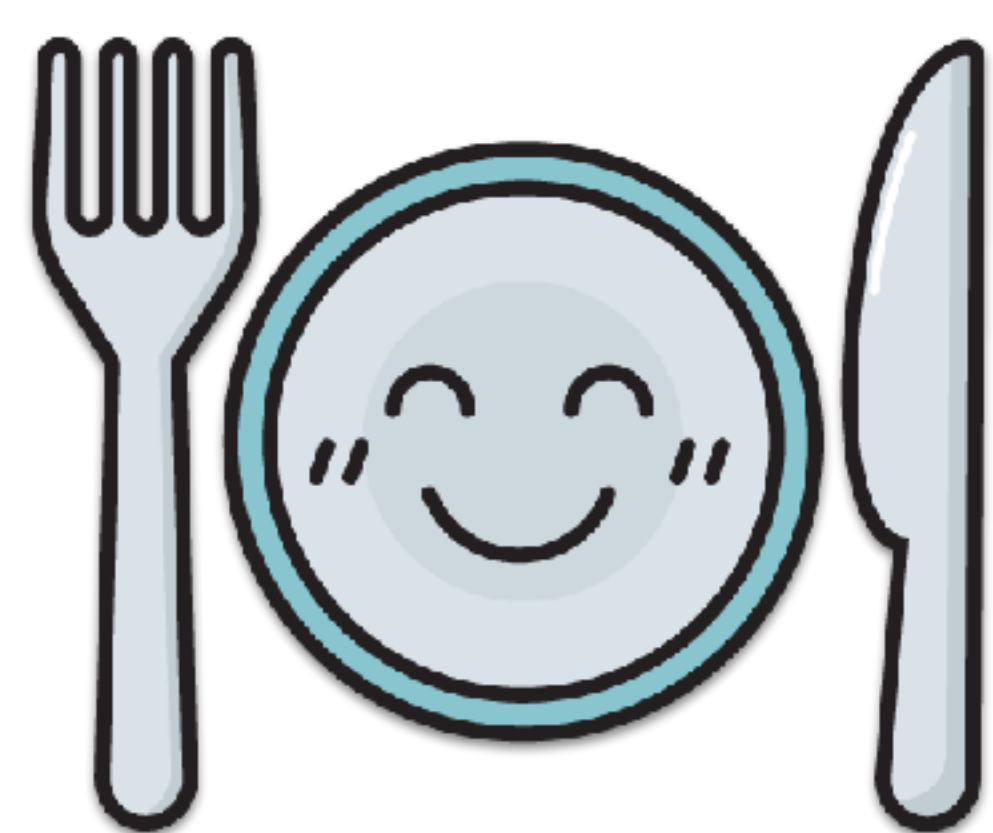


Оставайся на связи



YouTube

На YouTube первыми будут выходить уроки, поэтому рекомендую **подписаться** на канал и **включить уведомления**



www.alinazakirova.com

Мой сайт и сборник АИП-рецептов



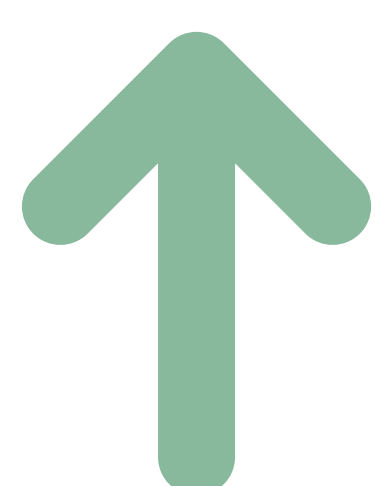
АИП-уроки

Курс по аутоиммунному протоколу,
Все уроки и конспекты к ним.



Telegram

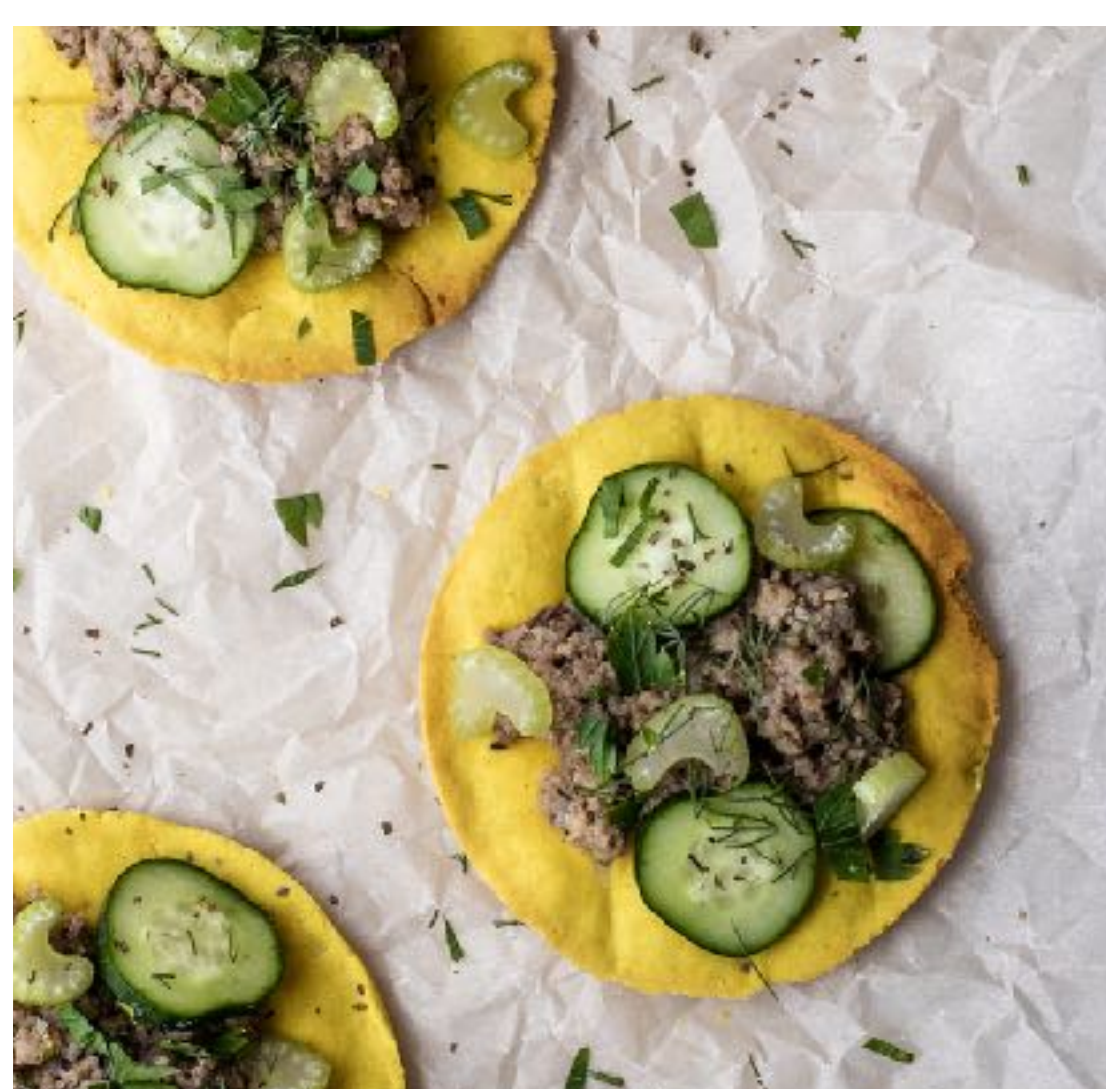
Общение и обсуждение уроков.



Жми на эти значки,
чтобы перейти



Поддержи меня



Купи сборник 33 АИП рецепта

590 ₽

**«Успехов на АИП и здоровых
надпочечников!»**

Алина Закирова