

## Instruções

Instruções	<b>Alimentos</b> O que comeu hoje? Mantenha seus hábitos normais, assim, poderemos associá-los a sintomas recorrentes. O que você comeu é mais importante do quanto você comeu. Não se preocupe muito com quantidades.	<b>Sintomas</b> Você notou alguma <b>sintoma físico</b> (dor no estômago, gases, cólica intestinal, barriga roncando, inchaço, etc) <b>ou emocional</b> (irritação, excitação, tristeza, gratidão, etc) durante o dia de hoje? Você estava com fome? Escreva aqui também o quão <b>satisfeito</b> , ou não, você se sentiu após uma refeição. Utilize a escala de 1 a 5, sendo 5 muito cheio.	<b>Digestão</b> Em qual período você foi ao banheiro hoje? Utilize a escala para classificar as fezes (utilize um ou mais números se necessário). Algum <b>sintoma</b> (dor, dificuldade em eliminar, sensação de esvaziamento incompleto, gases) acompanhou os movimentos intestinais?
<b>Manhã</b>			
<b>Meio da manhã</b>	Neste momento, o que você comeu é mais relevante do que a quantidade. Não é necessário especificar quantas gramas ou porções das suas refeições, porém, explique se você se sentiu: muito cheia(o), estufada(o). Mantenha seus hábitos normais.		
<b>Almoço</b>	Fotos também valem para descrever a coluna "alimentos". Organize-as por dia e refeição (ex: 10/06/24 almoço). Um áudio ou um texto para cada dia também vale para explicar as colunas "sintomas" e "digestão". Não esqueça de incluir as datas.		
<b>Meio da tarde</b>			
<b>Jantar</b>	Entre em contato caso tenha alguma dúvida.		
<b>Lanchinho tarde da noite</b>			

## DIA 1 - Diário alimentar - alimentos, sintomas e digestão

Data:	Alimentos	Sintomas	Digestão
Manhã			
Meio da manhã			
Almoço			
Meio da tarde			
Jantar			
Lanchinho tarde da noite			

Copos de água	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Que horas foi dormir?	
Que horas acordou?	
Quantas vezes acordou no meio da noite?	



## DIA 2 - Diário alimentar - alimentos, sintomas e digestão

Data:	Alimentos	Sintomas	Digestão
Manhã			
Meio da manhã			
Almoço			
Meio da tarde			
Jantar			
Lanchinho tarde da noite			

Copos de água	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Que horas foi dormir?	
Que horas acordou?	
Quantas vezes acordou no meio da noite?	



### DIA 3 - Diário alimentar - alimentos, sintomas e digestão

Data:	Alimentos	Sintomas	Digestão
Manhã			
Meio da manhã			
Almoço			
Meio da tarde			
Jantar			
Lanchinho tarde da noite			

Copos de água	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Que horas foi dormir?	
Que horas acordou?	
Quantas vezes acordou no meio da noite?	



## DIA 4 - Diário alimentar - alimentos, sintomas e digestão

Data:	Alimentos	Sintomas	Digestão
Manhã			
Meio da manhã			
Almoço			
Meio da tarde			
Jantar			
Lanchinho tarde da noite			

Copos de água	1 2 3 4 5 6 7 8 9
Que horas foi dormir?	
Que horas acordou?	
Quantas vezes acordou no meio da noite?	



## DIA 5 - Diário alimentar - alimentos, sintomas e digestão

<b>Data:</b>	<b>Alimentos</b>	<b>Sintomas</b>	<b>Digestão</b>
<b>Manhã</b>			
<b>Meio da manhã</b>			
<b>Almoço</b>			
<b>Meio da tarde</b>			
<b>Jantar</b>			
<b>Lanchinho tarde da noite</b>			

<b>Copos de água</b>	1 2 3 4 5 6 7 8 9
<b>Que horas foi dormir?</b>	
<b>Que horas acordou?</b>	
<b>Quantas vezes acordou no meio da noite?</b>	

