

יומן מעקב יומי – שתייה, שתן וציאות

מהשעה 6:00 עד 5:00 למחרת

שם:

תאריך:

יום בשבוע:

שעה	שתייה מה שתייתי · כמה כוסות	אכילה מה אכלתי · כמה	הטלת שתן הרבה · בינוני · מעט	צבע השתן בהיר · כהה	דחיפות לא · קצת · הרבה	דליפה איפה הייתי · מה עשיתי באותו רגע	יציאה מרקם 1-7 (רי למטה)	דליפה לילית כן / לא · באיזו שעה
06:00								
07:00								
08:00								
09:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								
00:00								
01:00								
02:00								
03:00								
04:00								
05:00								

מרקם היציאה (סולם בריסטול) – 1 כדורים קשים ונפרדים · 2 נקניקיה גושית · 3 נקניקיה עם סדקים · 4 נקניקיה חלקה ורכה · 5 גושים רכים עם קצוות ברוכים · 6 גושים פרומים, עיסתי · 7 נוזלי לגמרי
היומן נועד לתעד יום אחד מלא ורגיל. אין צורך לשנות הרגלים בזמן המילוי – התמונה מדויקת יותר כשהיום נראה כמו יום רגיל.