

היומן שלי – שתייה, פיפי וקקי

מהשעה 6:00 עד 5:00 למחרת

שם:

תאריך:

יום בשבוע:

שעה	מה שתיתי ומה גודל הכוס	מה אכלתי וכמה	הלכתי לשירותים הרבה · בינוני · מעט	צבע הפיפי בהיר · כהה	הייתי חייב/ת מיד? לא · קצת · מאוד	היו תחתונים רטובים? איפה הייתי · מה עשיתי	עשיתי קקי מרקם 1-7 (ר' למטה)	הרטבה בלילה 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								

איך זה נראה? (סולם בריסטול) — 1 כדורים קטנים וקשים · 2 כמו נקניקיה עם גושים · 3 כמו נקניקיה עם סדקים · 4 כמו נקניקיה חלקה ורכה · 5 גושים רכים · 6 כמו דייסה · 7 כמו מים ממלאים יחד, יום אחד רגיל. אין צורך לשנות שום דבר בהרגלים בזמן המילוי — וגם אם שכחתם שורה, זה בסדר גמור.