

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes changés en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

JOUR nr 15		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date : 22/02/2016	Lever : 6 h 15 Repas N° 1 : 6h45h	Café, miel, rillettes	Mal à la gorge, réveil nocturne	Echinacea, tea tree, mal à la tête (amines de la veille?)
	Repas N° 2 : 12h30h	Bouillon, poulet de bouillon, mayo, chou fleur, café et chocolat		Gorge gênée dans l'après-midi onagre
	Repas N° 3 18.h	Soupe orientale : bouillon, chou, reste de viande, herbes, tamaris, vinaigre de riz carrés de chocolat	Très fatigué, mal à la gorge	Au lit à 9h Endormi à 10h30
<p>Cochez les critères respectés ce jour :</p> <p>Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 2 : Aliments proscrits <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 3 : Limite des U. S. par jour <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 4 : Repas nr 1 : 3 à 5 U. P. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 5 : Repas nr 1 : minimum d'U. S <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 6 : Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 7 : Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 8 : Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 9 : Si gym ou sport intense -> après 17h <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 10 : 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? <input checked="" type="checkbox"/></p>				

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes changés en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

JOUR nr 16		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date :23/02/2016	Lever : 5h40 . Repas N° 1 : 6h	Rillettes de poulet maison, beurre, café, miel faim à 11h		Fatigue 8/10 mal à la gorge Echinacea, tea tree
	Repas N° 2 :12h30	bouillon, boeuf, chou fleur café, miel 1 carré de chocolat maison		
	Repas N° 3 :18h30	Soupe carotte-coriandre, salade jeune pousses, beurre, truite fumée	fatigué	Au lit à 9 h30 Endormi à 10
<p>Cochez les critères respectés ce jour :</p> <p>Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 2 : Aliments proscrits <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 3 : Limite des U. S. par jour <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 4 : Repas nr 1 : 3 à 5 U. P. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 5 : Repas nr 1 : minimum d'U. S <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 6 : Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 7 : Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 8 : Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 9 : Si gym ou sport intense -> après 17h <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 10 : 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? <input checked="" type="checkbox"/></p>				

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

JOUR nr 17		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date : 17/02	Lever : 6h40.h . Repas N° 1 : 7h	Rillettes de poulet maison, beurre Café et miel	Réveillée trop tôt	réveil nocturne à 1h30 mais enforme mal à la gorge
	Repas N° 2 : 12h	Poireau et poulet avec pâte de curry + lait de coco, 1 carré de chocolat 70 %	Fatigue, ½ h de sieste, mal à la tête : coco, HE ?	Peau de la bouche sèche
	Repas N° 3 : 18h30	2 tranches de pain de viande, salade, ½ courgette en rondelles, ½ banane et purée de pomme- rhubarbe	Moral au top, sereine	Au lit à 21 h Endormi à 22 h
<p>Cochez les critères respectés ce jour :</p> <p>Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 2 : Aliments proscrits <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 3 : Limite des U. S. par jour <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 4 : Repas nr 1 : 3 à 5 U. P. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 5 : Repas nr 1 : minimum d'U. S <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 6 : Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 7 : Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 8 : Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 9 : Si gym ou sport intense -> après 17h <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 10 : 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? <input checked="" type="checkbox"/></p>				

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

JOUR nr 18		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date : 25/02	Lever : 7h Repas N° 1 : 7h	2 tranches de pain de viande, beurre ,2 oeufs sur le plat Café et miel	Réveil à 1h30-3h À cause de la toux	
	Repas N° 2 : 12h30h	Steak, poireau et fenouil, chou chinois avec cumin, curry, sauce wok, café Mousse au chocolat		Quintes de toux pénibles
	Repas N° 3 :18h30.h	Pintade avec légumes au four 2 pancake paléo courge+miel 2cm de banane	Trop mangé car trop faim	Au lit à 9h30 h Endormi à 10 H
<p>Cochez les critères respectés ce jour :</p> <p>Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 2 : Aliments proscrits <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 3 : Limite des U. S. par jour <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 4 : Repas nr 1 : 3 à 5 U. P. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 5 : Repas nr 1 : minimum d'U. S <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 6 : Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 7 : Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 8 : Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 9 : Si gym ou sport intense -> après 17h <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 10 : 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? <input checked="" type="checkbox"/></p>				

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

JOUR nr 19		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date : 26/02	Lever : 6h . Repas N° 1 : 6h	2 oeufs, 2 tranches de jambon de Parme + jambon de poulet et beurre	Toujours très mal à la gorge Echinacea, tea tree pas bien après manger.....	Réveil nocturne à 1h30 pour toux puis Presque endormi et reveille par un bruit dehors.
	Repas N° 2 : 12h30	Pintade et légumes au four, Mousse au chocolat, café	Nausées – HE ? ou echinacea ?	
	Repas N° 3 : 19h	Bouillon, carottes rapées, thon et foie de morue		Au lit à 9 h30 Endormi à 10h

Cochez les critères respectés ce jour :

- Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons
- Critère 2 : Aliments proscrits
- Critère 3 : Limite des U. S. par jour
- Critère 4 : Repas nr 1 : 3 à 5 U. P.
- Critère 5 : Repas nr 1 : minimum d'U. S
- Critère 6 : Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever
- Critère 7 : Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation
- Critère 8 : Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir
- Critère 9 : Si gym ou sport intense -> après 17h
- Critère 10 : 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ?

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

JOUR nr 20		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date : 27/02	Lever : 7h 10 Repas N° 1 : 7h30	Rillettes de poulet, pain de viande	Bien dormi mais fatigue 6/10	Réveil à 1h30 Mal à la tête – amines des poisons?
	Repas N° 2 : 13.h	Chicken nuggets et mayo, batonnets de carottes Miel, café		
	Repas N° 3 : 19h	Bouillon, comté, champignon au persil, foie de mourue	Réaction à la peau – foie de morue	Au lit à 9h30 Endormi à 10h
<p>Cochez les critères respectés ce jour :</p> <p>Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 2 : Aliments proscrits <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 3 : Limite des U. S. par jour <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 4 : Repas nr 1 : 3 à 5 U. P. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 5 : Repas nr 1 : minimum d'U. S <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 6 : Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 7 : Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 8 : Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 9 : Si gym ou sport intense -> après 17h <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 10 : 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? <input checked="" type="checkbox"/></p>				

Colonne « remarques diverses » codifiez les signes « POTS-M » c à d les symptômes **changés** en mieux/pire sur Peau Odeurs corporelles Transit Sommeil Mental. On peut coder de 1 (médiocre) à 10 (parfait) . On peut aussi noter les selles selon l'échelle de l'université de Bristol voir le document Echelle de Bristol.

JOUR nr 21		Contenu du repas et boissons:	Etat avant de manger/2h après	Remarques diverses
Date : 28/02	Lever à 6h45 Repas N° 1 : 7.h	Pain de viande+mayo , café, miel café, miel	Mal à la gorge Nausée – HE? Fruits? Fromage? Ou les trois ensemble? Mon foie n'en peut plus.	Mal au sein Je reprends l'onagre
	Repas N° 2 : 12h	Nuggets, mayo, chou cuit deux fois, café, chocolat	nausées	Onagre – seins mieux
	Repas N° 3 : 18.h	Salade chou japonais et jambon de poulet	J'ai compris. Le café en ce moment avec toutes ces huiles essentielles et echinacea et fruits et fromage est de trop.	Au lit à 20 h Endormi à 20h30 Mental 10/10
<p>Cochez les critères respectés ce jour :</p> <p>Critère 1 : Qualité des aliments et des cuissons <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 2 : Aliments proscrits <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 3 : Limite des U. S. par jour <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 4 : Repas nr 1 : 3 à 5 U. P. <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 5 : Repas nr 1 : minimum d'U. S <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 6 : Repas nr 1 le plus tôt possible après le lever <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 7 : Repas nr 2 après 4 à 5 heures sans collation <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 8 : Repas nr 3 consommé 3h AVANT de dormir <input type="checkbox"/></p> <p>Critère 9 : Si gym ou sport intense -> après 17h <input checked="" type="checkbox"/></p> <p>Critère 10 : 8 à 9h de sommeil dans le noir ? Couché 22h ? <input checked="" type="checkbox"/></p>				