Diario alimentare e dei fattori scatenanti

UNA SETTIMANA · DAL _____

Annota cosa e **quando** hai mangiato e bevuto, ogni giorno — non solo nei giorni di emicrania. Di solito conta più l'orario del cibo: pasti saltati, caffeina e alcol sono i colpevoli più comuni.

	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	DOM
COLAZIONE E ORA							
PRANZO E ORA							
CENA E ORA							
SPUNTINI							
PASTO SALTATO O TARDIVO?							
CAFFEINA — TAZZE E ULTIMA							
ALCOL							
ACQUA — BICCHIERI							
SONNO — ORE							
EMICRANIA? ORA DI INIZIO							
INTENSITÀ MASSIMA /10							
MANGIATO NELLE 12 H PRIMA							

PRIMA DI INCOLPARE UN CIBO

Una voglia può essere l'inizio dell'attacco, non la causa: la voglia di dolce o di salato arriva spesso ore prima del dolore. Se il cioccolato compare sempre prima degli attacchi, chiediti cosa è venuto prima.

Una brutta giornata dopo un cibo non prova nulla. Cercalo nell'arco di più settimane, poi fai un test vero — un solo cambiamento, mantenuto per sei settimane (la scheda gratuita per testare un fattore scatenante serve proprio a questo).

TENDENZE CHE NOTO

Un promemoria, non una diagnosi. Non eliminare interi gruppi di alimenti senza parlarne con il medico o un dietista.

Preferisci il telefono? Inquadra il codice per Migraine Journal.
Lo stesso diario su iPhone, con i conti fatti per te. Registrare è gratis.
migrainejournal.app · gratis da stampare e condividere