



Kopfschmerztagebuch

1 = leichte Schmerzen / voll arbeitsfähig

2 = mittlere Schmerzen / leichte Arbeitsbeeinträchtigung

3 = starke Schmerzen / arbeitsunfähig

1.	3	3	1	1	Ernährung: Fastfood gegessen Bewegung: Stress: Viel Stress an Sitzung Sonne, etc.	Medikament A Medikament B Etc.
2.						
3.						

Basiert auf Russell MB et al., 1992

Tagebuch mit einem Personal Health Coach besprechen?



QR-code scannen und
kostenlosen Termin buchen