

Fejfájást provokáló tényezők naplója

Hónap:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Alvással kapcsolatos problémák																															
Kevés alvásidő																															
Rossz alvásminőség																															
szokottnál Előbb / Később keltem *																															
Időjárással kapcsolatos problémák																															
front volt egy napon belül																															
eső/hó esett egy napon belül																															
nagy szél volt egy napon belül																															
egyéb időjárási probléma **																															
Étkezéssel kapcsolatos problémák																															
kimaradó étkezés																															
túl sok / túl kevés étel **																															
Ételek - italok																															
csokoládé																															
narancs, citrom																															
egyéb (nyers) gyümölcs/zöldség																															
sajt																															
füstölt húskészítmény																															
olajban sült étel **																															
mesterséges édesítőszer																															
vörös bor																															
egyéb bor																															
egyéb alkohol (nem bor) **																															
Ingerekkel kapcsolatos problémák																															
villódzó vagy erős fények																															
képernyő tartós nézése																															
erős vagy jellegzetes illatok																															
Stressz																															
túl sok stressz hosszú időn át																															
hirtelen nagy stressz																															
a megszokott stressz megszűnése																															
Egyebek																															
Erőteljes sport, erős fizikai munka																															
Nagy szellemi megerőltetés ***																															
Menstruáció****																															
Egyéb provokáló tényező**																															

* E vagy K betűt írjon be az adott napra

** A túloldalon, a megfelelő napnál írja le pontosabban

*** pl. nagy figyelmet igénylő nehéz munka

**** azt írja be, a menstruáció hanyadik napján kezdődött az adott fejfájás (első nap: 1, két nappal a menstruáció első napja előtt: -2 , stb)