

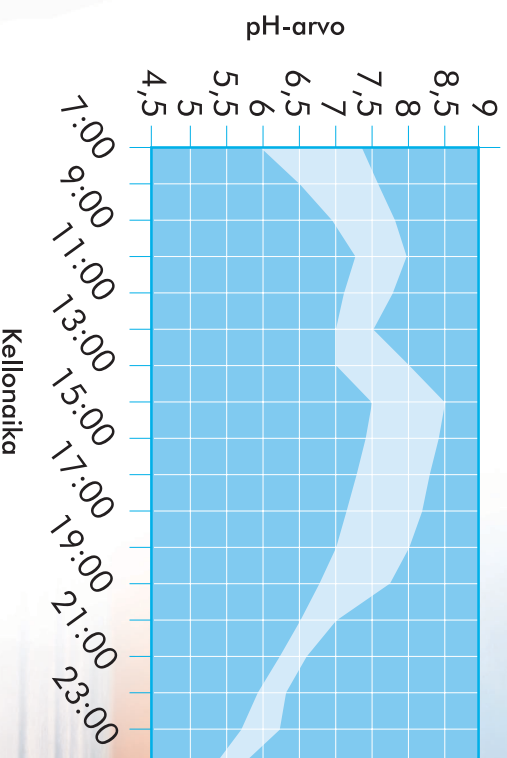


Ravintotottumukset

Nautintovainojen käyttö:	ei lainkaan	vain vähän	kohtuullisesti	runsaasti
Kahvi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alkoholi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tupakkoinfi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Makaiset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ravitsemus:	ei lainkaan	vain vähän	kohtuullisesti	runsaasti
Vihannokset	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hedelmät	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Täysiyvätuotteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kala	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maitotuotteet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Valkoinen vehnä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Virtsan pH-arvojen päiväprofiili

Merkitse kunakin päivänä mittauksissa saamasi virtsan pH-arvo tisteinä graafiseen taulukkoon. Yhdistä pisteet toisiinsa viivalla. Huomi! Käytä arvojen merkittämiseen erivärisiä kyniä eri päivinä.



Alle 7 oleva pH-arvo tarkoittaa hapantaa; pH-arvo 7 on neutraali ja yli 7 oleva pH-arvo on emäksinen.

On täysin normaalia, että pH-arvo vaihtelee päivän aikana ja että arvo on välillä alhainen.

Variostettu alue taulukossa kuvastaa pH-arvon normaalkäyttä.

Nimi: _____
Osoite: _____
Syntymävuosi: _____
Sukupuoli: nainen mies

Päivämäärä:

	Kellonaika	Virtsan pH	Ravinto
1. Mittaus			
2. Mittaus			
3. Mittaus			
4. Mittaus			
5. Mittaus			

Päivämäärä:

	Kellonaika	Virtsan pH	Ravinto
1. Mittaus			
2. Mittaus			
3. Mittaus			
4. Mittaus			
5. Mittaus			

Päivämäärä:

	Kellonaika	Virtsan pH	Ravinto
1. Mittaus			
2. Mittaus			
3. Mittaus			
4. Mittaus			
5. Mittaus			

Päivämäärä:

	Kellonaika	Virtsan pH	Ravinto
1. Mittaus			
2. Mittaus			
3. Mittaus			
4. Mittaus			
5. Mittaus			

Päivämäärä:

	Kellonaika	Virtsan pH	Ravinto
1. Mittaus			
2. Mittaus			
3. Mittaus			
4. Mittaus			
5. Mittaus			