

Mein Ernährungstagebuch

Kopfschmerz-
Triggern auf der Spur

„Ich höre auf die
Signale meines
Körpers & gebe ihm,
was er benötigt“

(positiver Leitspruch
für jeden Tag)

SO ARBEITEST DU MIT DEINEM ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Mit diesem Ernährungstagebuch kannst du nicht nur deinen Ernährungsgewohnheiten auf die Schliche kommen, sondern auch deine Kopfschmerzen und Migräneattacken notieren. Fülle für die Analyse über mindestens drei Wochen, besser aber sechs Wochen, täglich diese Spalten aus.

Höre gut auf deinen Körper und achte genau auf seine Signale. Findest du schon nach kurzer Zeit „Trigger“, Auslöser für deine Kopfschmerzen oder Migräne, dann streiche diese probeweise für einige Zeit von deinem Speiseplan. Achte danach weiter auf deinen Körper und mögliche Beschwerden und spüre, ob sich etwas verbessert.

