



-BE-
innergy

REINTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS RASTREADOR DE SÍNTOMAS

Nombre _____

Fecha _____

Reintroduzca solo un alimento nuevo a la vez. Cómelo 2-3 veces en el mismo día, deja de comerlo, luego espera 48 horas para ver si tienes una reacción. Evalúe su reacción durante ese tiempo, y haga un seguimiento de sus síntomas a continuación. Si no hay reacción a un alimento, usted puede mantenerlo en su plan de alimentos y continuar con la próxima comida para reintroducirla. Si no está seguro de si tuvo un reacción, vuelva a probar la misma comida de la misma manera. Si necesita más espacio, copie el gráfico en blanco para una segunda página.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4
Hora				
Comida				
Funcionamiento Digestión / Intestino				
Dolores Articulación/ Músculo				
Dolor De Cabeza/ Presión				
Congestión Nasal o En El Pecho				
Funcionamiento Riñón / Vejiga				
Piel				
Nivel De Energía				
Sueño				
Otros Síntomas				