

Дневник здоровья (универасльный)

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 37.032-053.2
ББК 74.9
Д54

Д54 Дневник здоровья (универсальный) / – М.: Lennex Corp, — Подготовка макета: ООО «Книга по Требованию», 2025. – 60 с.

ISBN 978-5-521-89414-7

Дневник здоровья: ваш надежный помощник в уходе за собой!

Следите за своим здоровьем с легкостью и удобством благодаря нашему дневнику здоровья! Этот универсальный инструмент подходит для людей всех возрастов и поможет вам контролировать свое самочувствие, записывая важные детали о состоянии здоровья и лечении.

Преимущества дневника здоровья:

- Универсальность и простота: Дневник подходит для отслеживания любого заболевания и состояния, что делает его идеальным для любого члена семьи. Он поможет вам запомнить важные моменты, такие как посещения врачей, назначения и результаты обследований.

- Контроль в динамике: Записывайте, какие лекарства принимались, и отслеживайте продолжительность болезни. Теперь все важные данные будут под рукой, чтобы легко делиться ими с врачом, что поможет в более точной диагностике и лечении.

- Качественные материалы: Дневник содержит 60 листов из офсетной бумаги плотностью 80 г/м², обеспечивая приятное ощущение при написании и долгий срок службы.

- Эстетичный дизайн: Дизайнерская обложка придаст дневнику стильный вид, а формат А5 позволяет легко брать его с собой в поездки или к врачу.

- Недатированный формат: Начните заполнять Дневник здоровья в любой удобный для вас день. Не нужно беспокоиться о сроках — просто фиксируйте свою историю здоровья по мере необходимости.

Заботьтесь о себе и своих близких! Закажите Дневник здоровья и сделайте первый шаг к более осознанному и внимательному отношению к своему состоянию!

ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ



Дата рождения

ПостBec

Гр. крови и Rh

Полис ОМС

СНИЛС

КОНТАКТЫ ВРАЧЕЙ / СПЕЦИАЛИСТОВ / КЛИНИК

[illegible]



ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Blank area for chronic diseases with horizontal dotted lines for writing.



АЛЛЕРГИИ

Blank area for allergies with horizontal dotted lines for writing.



ПРИВИВКИ

Blank area for vaccinations with horizontal dotted lines for writing.



ТРАВМЫ / ОПЕРАЦИИ

Blank area for injuries and operations with horizontal dotted lines for writing.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Blank area for contraindications with horizontal dotted lines for writing.

ТЕКУЩИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

ТЕКУЩИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

ТЕКУЩИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

ТЕКУЩИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

ТЕКУЩИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

ТЕКУЩИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

ТЕКУЩИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

ТЕКУЩИЕ НАБЛЮДЕНИЯ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес

дата:	утро:
	день:
	вечер:
	
	самочувствие вес