

ANTES DE MI CONSULTA

Una página para llegar con las ideas más ordenadas.

1. ¿Qué quiero mejorar o entender?

2. ¿Qué he notado?

¿Desde cuándo?

3. Qué estoy usando ahora

Medicamentos / tratamientos

Suplementos u otras cosas que tomo por mi cuenta

4. ¿Qué he probado antes? ¿Qué pasó?

5. ¿Ha cambiado algo recientemente?

Horarios · sueño · alimentación · actividad · medicación · tratamientos · síntomas · trabajo · situación personal

6. Las preguntas que no quiero olvidar

1

2

3

No necesitas llegar sabiendo qué tienes. Necesitas poder contar mejor qué está pasando y tener claro qué quieres entender.