

Temperatura

1. Wariant: Podstawowa temperatura ciała

Jest to temperatura bezpośrednio po przebudzeniu. Mierzy się ją w łóżku, jeszcze przed umyciem zębów.

2. Wariant: temperatura w ciągu dnia

W tym celu należy mierzyć temperaturę trzy razy dziennie. Pierwszy raz trzy godziny po przebudzeniu, a następnie jeszcze dwa razy w odstępach trzygodzinnych (najlepiej jeszcze raz spojrzeć na przykład w książce).

Teraz mierz temperaturę przez kolejne 4 dni i zapisz tutaj swoje wartości.

Jeśli wariant 1 jest dla Ciebie najlepszy, to wystarczy wypełnić dwie pierwsze kolumny (przy wariacie 1 ważne jest tylko, abyś dokonała pomiaru bezpośrednio po przebudzeniu):

| Data | Godzina + Pomiar 1 | Godzina + Pomiar 2 | Godzina + Pomiar 3 | Średnia temperatura |
|------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| | | | | |
| | | | | |

Zanotuj następujące informacje: Czy jesteś w stanie obniżonej temperatury (poniżej 36,5 °C)? Czy może masz podwyższoną temperaturę (ponad 37 °C)? Czy Twoja temperatura jest względnie stała, czy występują duże wahania?

.....
.....