

DIARIO GIORNALIERO PER LA PELLE SENSIBILE I

DATA	CLIMA	ATTIVITA'	CIBI E BEVANDE	COSMETICI	FARMACI	STRESS	DISTURBI	INTENSITA' da 1 a 10
MATTINA								
PRANZO								
PRIMO POMERIGGIO								

DIARIO GIORNALIERO PER LA PELLE SENSIBILE II

DATA	CLIMA	ATTIVITA'	CIBI E BEVANDE	COSMETICI	FARMACI	STRESS	DISTURBI	INTENSITA' da 1 a 10
TARDO POMERIGGIO								
CENA								
SERA								
NOTTE								

Lista dei **fattori esterni ed interni** che più frequentemente scatenano i disturbi della pelle sensibile raggruppati per le categorie generali utilizzate nel diario giornaliero:

Esposizione al caldo e al sole

Clima caldo

Vento, clima secco

Clima freddo

Clima umido

Cibi speziati e piccanti

Consumo di alcool

Bevande e cibi caldi

Frutta

Ortaggi

Latte e derivati

Esercizio fisico

Bagni caldi

Cosmetici

Farmaci

Malattie

Stress emotivi

Nel diario giornaliero analizzerai i vari momenti della giornata per individuare con esattezza i singoli fattori.

Le domande da porti sono:

- *Quando insorge la reazione?*
- *In quali momenti della giornata?*
- *Durante o dopo l'esposizione a fattori esterni? O in coincidenza di disturbi interni?*