

pH-Wert-Formular

** der pH-Wert sollte morgens sauer (kleiner pH 7) und abends basisch (größer pH 7) sein, aber vor allem einmal am Tag basisch!*

Seite:

Wochentag / Datum	Uhrzeit / Nahrung <i>(mit einer groben Mengenangabe, Kaffee & Alkohol (Tagesmenge) Süßigkeiten, Snacks, Stilles Wasser, Softdrinks)</i>	Uhrzeit / Urin-pH-Wert *	Notizen <i>(Beschwerden, Stress, Krankheiten, Schübe, Medikamente, Arztbesuche & Entspannung, Glücksmomente, Zeit in der Sonne, Massagen, Sauna, Sport, Yoga, usw.)</i>