

Þreytudagbók

Nánari upplýsingar um þreytudagbók er að finna í
bæklingi MSIF 'Þreyta: Ósýnilegt einkenni MS'.

Dags.:

Lýstu svefninum síðustu nótt:

Tími	Lýsing á athöfnum þínum	Þreytustig*	Athugasemdir

* 1 = lítil til mikil þreyta = 10



Tími	Lýsing á athöfnum þínum	þreytustig*	Athugasemdir

* 1 = lítil til mikil þreyta = 10



Tími	Lýsing á athöfnum þínum	þreytustig*	Athugasemdir

* 1 = lítil til mikil þreyta = 10



Tími	Lýsing á athöfnum þínum	þreytustig*	Athugasemdir

* 1 = lítil til mikil þreyta = 10



Tími	Lýsing á athöfnum þínum	þreytustig*	Athugasemdir

* 1 = lítil til mikil þreyta = 10



Tími	Lýsing á athöfnum þínum	þreytustig*	Athugasemdir

* 1 = lítil til mikil þreyta = 10