| Pvm/kellonaika | Menetelmä: Peristeen / Laksatiivit / Muu | Vesi (ml) / painallukset (ilma) | Bristolin asteikko (1-7) | Karkailuja edellisen huuhtelun jälkeen | Tulos ☺😐☹ | Kommentit | Huomioita ruokavaliosta | Huuhtelun kesto (minuuttia) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 / 12<br>10 : 35 | (Per) / Laks / Muu | 700 / 3 | 4 | Ei yhtään | ☺ | Hyvä huuhtelu ilman veden vuotoa | Paljon kuitua, pähkinöitä ja siemeniä | 25 |
| ___/___<br>___:___ | Per / Laks / Muu | / | | | ☹ | | | |
| ___/___<br>___:___ | Per / Laks / Muu | / | | | ☹ | | | |
| ___/___<br>___:___ | Per / Laks / Muu | / | | | ☹ | | | |
| ___/___<br>___:___ | Per / Laks / Muu | / | | | ☹ | | | |
| ___/___<br>___:___ | Per / Laks / Muu | / | | | ☹ | | | |
| ___/___<br>___:___ | Per / Laks / Muu | / | | | ☹ | | | |
| ___/___<br>___:___ | Per / Laks / Muu | / | | | ☹ | | | |
| ___/___<br>___:___ | Per / Laks / Muu | / | | | ☹ | | | |
| ___/___<br>___:___ | Per / Laks / Muu | / | | | ☹ | | | |
| ___/___<br>___:___ | Per / Laks / Muu | / | | | ☹ | | | |
| ___/___<br>___:___ | Per / Laks / Muu | / | | | ☹ | | | |
| ___/___<br>___:___ | Per / Laks / Muu | / | | | ☹ | | | |
| ___/___<br>___:___ | Per / Laks / Muu | / | | | ☹ | | | |