

31 день

Одна строка — один приём. Если витамин пьёте утром и вечером, займите две строки. Числа — даты; лишние клетки в коротком месяце зачеркните.

[illegible]

Курс и запас

Заполните один раз в начале курса — и будет видно, когда он заканчивается и когда покупать новую упаковку.

Витамин или БАД	Начало курса	Сколько дней	Последний день	В упаковке, шт.	В день, шт.	Хватит до	Купить до

Как посчитать: «Хватит до» = дата начала + (в упаковке ÷ в день) – 1 день. Пример: 60 капсул по одной в день с 1 октября — последняя 29 ноября. «Купить до» — за 5–7 дней до этой даты, чтобы не прерывать курс из-за доставки.

Что спросить у врача или фармацевта:

Заметки за месяц: что было неудобно, что поменять в расписании:

Пример: первая неделя

Вымышленный пример из статьи «Трекер приёма витаминов» на femetrica.ru. Это не схема приёма: что и сколько принимать, решаете вы с врачом. 1-е число — понедельник. «✓» и «о» ставят по факту, «-» можно отметить заранее.

Отметки: ✓ приняла · о пропустила · - в этот день не по плану

Витамин или БАД	Доза	Когда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Витамин D	1 капсула	завтрак	✓	✓	✓	✓	✓	○	✓																								
Омега-3	1 капсула	обед	✓	✓	○	✓	✓	✓	✓																								
Магний	1 таблетка	ужин	✓	○	✓	✓	○	✓	✓																								
Витамины группы B	1 таблетка	завтрак, пн-пт	✓	✓	✓	✓	✓	—	—																								

Что видно уже через неделю: вечерний приём пропущен дважды — оба раза в дни, когда ужин был поздно. Помогает напоминание на обычное время ужина или баночка на видном месте рядом с посудой.