Mi diario miccional

Con los datos que anotes en esta hoja podemos valorar cómo se comporta tu cuerpo. Y te servirá también para ver la evolución.
@aurofisio

Fecha	/ /

Hora	Líquido ingerido		Micciones	Pérdida de orina			Sensación de urgencia		¿Qué actividad realizabas en ese momento?
	Tipo de líquido	Cantidad	Cantidad orinada	💧	💧💧	💧💧💧	Sí	No	

¡Haz de ti una prioridad!