Viagem e enxaqueca: diário com fuso horário

Folha em branco · preencha à mão · A4, também cabe em US Letter · dim.arvetechapps.com · planilha de organização, não é um teste diagnóstico

Data / hora local / fuso	Viagem / mudança de rotina	Dor de cabeça? (sim/não)	Dor máxima (0–10)	Sintomas / horário	Remédio para a crise? (sim/não)	Medicamentos / perguntas