APRIL	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	**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**
Sleep quality	5	5	8	8	9	7	5	5	5	8	9	8	9	9	6	8	7	6	9	7	8	6	6	7	6	2	9	9	9	7	
Energy	5	5	6	9	9	5	4	4	4	5	5	4	4	5	6	6	6	6	5	7	7	6	4	7	5	5	5	5	3	3	
Bladder Pain	0	0	2	2	7	2	0	0	1	7	1	2	0	2	2	3	6	9	4	0	0	0	0	0	3	0	0	2	0	0	
Vaginal Pain	0	0	1	1	7	2	0	0	0	2	1	3	0	0	1	6	2	2	2	0	0	0	1	1	2	0	0	0	0	0	
Brain Fog	2	7	2	2	2	1	5	8	2	2	1	6	2	2	6	4	2	7	5	5	2	2	1	4	2	2	2	2	7	7	
Gas/Bloating	5	2	2	1	1	1	1	2	2	2	5	2	0	0	6	2	0	2	2	4	2	2	1	2	2	8	8	8	5	5	
Anxiety	4	7	5	4	5	8	8	8	8	5	5	6	6	4	4	4	6	6	4	4	2	2	5	3	4	2	2	4	6	6	
Depression	2	1	2	1	1	5	6	6	6	4	3	7	5	4	4	3	5	4	4	2	2	2	5	2	2	2	2	2	8	4	
Exercise	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	Y	N	Y	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	
Caffeine	N	N	Matcha	Decaf	Matcha	N	Decaf	N	N	N	Decaf	Decaf	N	N	Decaf	N	N	N	Matcha	Matcha	Matcha	N	Matcha	Matcha	N	N	N	N	N	N	
Clean Eating	N	Y	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y	Y	N	Y	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	
Alcohol	Y	N	N	N	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	N	Y	Y	N	N	N	N	Y	Y	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	
Period	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	
Mediation	1	2	2	2	2	1	0	1	1	2	1	0	1	0	1	0	0	1	2	0	2	N	1	1	0	0	1	0	0	1	

Medications:

Rawls Restore Kit

Doxycycline

Good days:	**12**

APRIL	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

APRIL	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

APRIL	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

APRIL	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

APRIL	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

APRIL	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

APRIL	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

APRIL	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

APRIL	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

APRIL	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WED	THUR	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

MAY	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS
DAYS	**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**
Sleep quality	7	8	9	9	8	8	8	9	8	9	9	9	7	9	8	9	8	7	8	6	8	9	8	8	7	9	7	8	8	8	7
Sex Drive	0	0	0	0	0	0	0	5	2	2	7	4	5	3	3	1	1	1	0	0	5	1	0	0	0	0	0	2	2	2	0
Energy	3	4	2	4	4	4	5	5	6	8	8	5	2	3	2	4	5	4	4	1	5	3	3	2	4	6	6	6	3	5	6
Bladder Pain	0	0	0	0	1	1	3	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	8	2	1	0	0	0	0	0	0
Vaginal Pain	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	5	0	0	0	0	0	0	0	2
Brain Fog	9	9	9	4	4	4	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	2	1	1	1	1	0	5
Gas/Bloating	2	7	4	4	4	4	4	2	2	1	1	2	3	4	3	2	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1
Anxiety	5	4	4	5	5	5	5	2	2	1	1	4	5	5	5	4	3	3	4	6	3	4	4	6	5	4	4	4	4	3	6
Depression	5	3	3	6	8	3	3	2	2	0	0	2	3	3	2	2	2	1	2	8	1	3	2	6	3	2	2	2	4	2	4
B.O.	0	0	0	2	2	0	0	0	0	7	7	0	0	0	0	0	2	5	5	1	0	4	1	0	1	3	0	0	1	0	0
Exercise	N	N	N	N	N	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y
Caffeine	N	N	N	Matcha	Matcha	N	N	N	N	Matcha	Matcha	Tea	Tea	N	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	N	Matcha	Matcha	Matcha	N	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	N	N	Matcha
Clean Eating	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	N	N	Y	Y	N	N	N	Y	Y
Alcohol	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Period	N	Y	Y	Y	Y	Y	Spot	Spot	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Spot	Spot	Y	Y
Mediation	Y	Y	Y	N	N	N	N	N	Y	N	N	Y	N	N	Y	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N	Y	Y
Sex	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
	Started new PH protocol			*Stopped all herbs, antibitoics + supps*					*Flight*	*Night anxiety*					*Ovulation dischai*		*Started biofilm, Vit D, Lithium O*					*Lympha*	*Microge*	*Lithium*	*B12 Started Mid Day*					*Flight*	*Symptor*
Medications:	*Amox*	*Amox*	*Amox*			*Flight*					*Sore Throat*		*Sick/alle*	*Sick/allergies?*				*reactive mood*					*Dr. Garcia*							*Started*	*Augment*
Rawls Restore Kit	*Liver enzymes high*																						*Flight*								
																							Stopped biofilm								
			Good days:	**19**																			*reactive*	*reactive mood*							

MAY	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS
DAYS	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

MAY	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS
DAYS	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

MAY	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS
DAYS	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

MAY	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS
DAYS	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

MAY	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS
DAYS	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

MAY	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS
DAYS	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

MAY	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS
DAYS	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

MAY	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS
DAYS	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

MAY	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS
DAYS	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

MAY	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS
DAYS	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

MAY	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI
DAYS	**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**
Sleep quality	6	8	6	9	9	7	8	8	9	8	8	9	9	8	7	8	6	6	6	5	5	4	8	7	7	7	8	8	9	7
Sex Drive	0	0	0	0	0	0	0	5	0	3	0	0	0	8	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	2	0
Energy	4	5	2	5	7	7	6	5	4	3	2	2	5	3	6	6	7	7	7	6	7	4	5	5	7	6	6	6	6	6
Bladder Pain	4	0	0	1	1	2	3	1	0	0	8	0	2	1	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Vaginal Pain	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
Brain Fog	4	2	2	0	1	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gas/Bloating	4	0	2	2	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Anxiety	8	5	8	5	5	4	5	3	5	5	5	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	6	5	3	2	2	1	2	2
Depression	4	2	8	2	2	1	5	3	4	7	5	7	3	3	2	2	2	2	0	0	0	5	5	5	0	0	0	0	0	0
B.O.	3	3	0	0	0	5	2	0	0	2	0	2	5	1	0	1	1	1	0	0	0	0	2	2	0	3	3	2	2	1
Exercise	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	N	N	Y	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	N
Caffeine	Matcha	Matcha	N	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	N	N	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Decaf	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Tea	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha
Clean Eating	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	N	N	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	Y	N
Alcohol	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	N	Y	Y	N	N	N	N	N	Y
Period	Y	Y	Y	Spot	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Spot	Spot	Y	Y	Y	Y
Mediation	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	N	Y	Y	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	Y	Y	Y	N	N	N
Sex	N	N	Y	N	N	N	N	M	N	Y	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N
Stretching													Y	Y	*Y*	*Y*	Y	N	Y	Y	*Y*	*Y*	*Y*	*N*	*Y*	Y	Y	*N*	Y	*Y*
						Started Lexapro				*Stopped fosfomy*		*Feeling*	*Good all day, pain started*			*Lexapro up to 5 mg*			*Flight*	*Altitude*		*John An*	*Jaw tension/stres*		*Flight*	*Nightime*	Breathwork			
Medications:	*Augmentin, Nystatin, NAC, Berberine, Bolouke*					*Started Fosfomycin*				*Still on biofilm for testing*				*Bladder pain 0 al*		*Lymphatic + colonic*			*Microgen*			*Relationship stress*					*Starting biofilm, augmentin, thoen,*			
	Severe emotiona		*Severe emotional stress*			*Biofilm disruptor + bolouke*					*Flu like symptoms*				*Acupuncutre*				*Stopped biofilm*			*Klebsiella test results*								
						Volatile																*Flight*								
						Stopped augmentin																								
			Good days:		**18**																									

MAY	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI
DAYS	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

MAY	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI
DAYS	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

MAY	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI
DAYS	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

MAY	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI
DAYS	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

MAY	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI
DAYS	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

MAY	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI
DAYS	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

MAY	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI
DAYS	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

MAY	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI
DAYS	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

MAY	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI
DAYS	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

MAY	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI
DAYS	**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**

MAY	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	**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**
Sleep quality	7	5	8	8	7	8	8	8	6	8	7	5	9	9	8	7	8	5	9	9	9	7	6	7	8	9	9	9	8	6	8
Sex Drive	0	0	2	3	2	1	0	0	0	7	5	5	1	0	0	2	0	2	0	4	4	2	0	0	0	0	0	4	1	4	0
Energy	8	3	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	6	6	6	6	5	3	4	5	5	6	5	5	4	4	6	6	6	5
Bladder Pain	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
Vaginal Pain	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
Brain Fog	0	0	0	0	0	0	4	3	3	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0
Gas/Bloating	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0
Anxiety	2	4	3	2	2	2	3	3	4	2	3	4	3	2	4	2	3	3	3	4	2	3	1	2	2	5	3	2	2	1	1
Depression	0	8	1	1	1	0	1	2	2	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0
B.O.	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	4	2	0	0	0	0	0	0	0	3	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Exercise	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	N	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y
Caffeine	Matcha	N	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	N	Matcha	Matcha	N	Matcha	Matcha	N	Matcha	Matcha	Tea	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha
Clean Eating	N	N	Y	N	N	Y	N	N	N	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y
Alcohol	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	N	N	N	N	N	Y	Y	Y	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	N	N	Y	Y	Y	Y
Period	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Spot	Y	Y	Y	Y	Spot	Spot	Spot	N	N
Mediation	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	Y	Y	N	Y	N	N	Y	Y	N	N	N	N	N	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y
Sex	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	Y	M	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N
Stretching	N	N	Y	N	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	Y
							Yeast vibes				*5:30 wa*	*5:30 wakeup, Flight*						*Early flight (4am wakeup)*								*Friend drama*					
Medications:	*Emotion*	*Emo distress continues*									*Ovulation cramps/egg white discharge*							*lots of white discharge*													
	Augnentin, biofilm										*Hypnotherapy*							*Started nystatin*													
											Magnets																				

Good days:	**22**

MAY	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

MAY	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

MAY	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

MAY	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

MAY	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

MAY	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

MAY	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

MAY	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

MAY	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	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

MAY	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON
DAYS	**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**

MAY	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	**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**
Sleep quality	7	8	9	8	6	6	8	9	9	9	9	7	6	7	9	8	7	8	6	8	7	8	9	9	7	7	6	8	9	8	8
Sex Drive	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	2	0	0	0	2	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0
Energy	6	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6	6	6	4	4	5	6	6	6	5	5	4	3	3	5	6	6	7	6	6	6
Bladder Pain	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Vaginal Pain	1	0	2	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
Brain Fog	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	2	4	2	0	0	2	2	2	1	0
Gas/Bloating	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	2	1	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0
Anxiety	1	1	2	1	0	2	2	1	1	6	4	4	2	6	4	4	2	2	2	2	2	1	0	0	0	0	1	1	1	4	1
Depression	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
B.O.	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Exercise	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y
Caffeine	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	N	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha
Clean Eating	Y	Y	N		N	N	Y	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y	Y	Y	N	N	N	Y	Y	N	Y
Alcohol	N	N	N	Y	Y	N	N	N	N	N	Y	Y	Y	N	N	N	N	Y	Y	Y	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	N	N
Period	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Spot	Y	Y	Y	Y	Spot	Spot	Spot	N	N	N	N	N	N
Mediation	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	N
Sex	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	M	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	Y	N	N	N	N	N
Stretching	N	N	N	N	N	*N*	N	Y	Y	*Y*	N	*N*	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	*N*
	Hot IRpi	Lymph E	*Yeast symptons, discharge, burning, redness*					*Microgen test*						Emo dis	*Lymphai*	*Colonic*					*Started Herbs + 2*		*Started*	*Stopped treatments (feeling so sick)*					baking s	*probiotic suppository*	
Medications:				*Stopped nystatin*				*Lymphatic Drainage*								*Started Rawls Herbs*															
Lexapro								Stopped biofilm									*stopped herbs*														
NAC								Yeast Arrest Suppos									*pain started after sauna*														
Biofilm + Boluke																															
Nystatin			**Good days:**		**20**																										

MAY	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

MAY	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

MAY	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

MAY	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

MAY	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

MAY	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

MAY	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

MAY	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

MAY	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

SEPT	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT
DAYS	**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**
Sleep quality	8	7	5	6	8	7	8	6	4	6	6	8	8	7	7	7	7	7	8	6	8	7	8	6	8	6	7	6	6	5
Sex Drive	0	0	4	4	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	2	0	0	0
Energy	6	6	7	5	7	9	9	7	5	5	5	5	6	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	6	7	8	9	9	7	5
Bladder Pain	0	1	1	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	0	0
Vaginal Pain	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	2	6	1	0
Brain Fog	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gas/Bloating	4	1	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
Anxiety	1	1	0	5	0	0	0	0	1	0	1	1	1	3	2	3	3	2	2	5	2	3	3	4	3	2	2	1	1	1
Depression	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
B.O.	0	1	2	0	0	3	3	3	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	1	0	0	0
Exercise	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	N	N
Caffeine	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	N	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	N	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	N	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Tea	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Coffee	Coffee
Clean Eating	N	N	N	N	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	N	N	N
Alcohol	Y	Y	Y	Y	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	Y	Y
Period	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Spot	Y	Y	Y	Y	Y	Spot	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Mediation	N	N	N	N	N	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N
Sex	N	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	M	Y	N	N	N	N	N	N	N
Stretching	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N
	Vitamin C IV			*Started a probiotic felt really good*					*Starting*	*Positive for Covid*		*Fosfomycin*		*Fosfomycin*									*Stopped all supp*		*Started glutathior*		Lymphal	*Flight*		
Medications:				*Post drinking anx BS douche*						*Started fosfomyc*		*Baking soda douche*															*Burning*	Back on herbs etc (pain started prior)		
Lexapro												Empsom Salt bath																Microgen day		
NAC																														
Vital Restore Kit																														
Boluke + Biofilm			**Good days:**	**19**																										

SEPT	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT
DAYS	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

SEPT	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT
DAYS	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

SEPT	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT
DAYS	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

SEPT	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT
DAYS	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

SEPT	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT
DAYS	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

SEPT	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT
DAYS	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

SEPT	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT
DAYS	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

SEPT	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT
DAYS	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

SEPT	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT
DAYS	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

OCT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES
DAYS	**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**
Sleep quality	5	6	6	7	5	7	8	6	8	8	8	8	7	8	7	8	8	7	8	8	8	7	9	8	8	8	8	7	6	9	9
Sex Drive	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	2	2	0	0	0	0
Energy	3	5	6	7	6	7	6	6	6	7	7	7	6	6	7	6	6	6	4	7	4	4	5	6	6	7	8	7	5	7	7
Bladder Pain	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	1	0	0	0	0	6	2
Vaginal Pain	0	0	0	0	0	0	2	0	3	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	6	2
Brain Fog	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Gas/Bloating	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Anxiety	5	3	2	1	2	1	3	1	1	1	4	2	3	3	5	5	3	3	2	2	1	1	3	3	1	1	1	3	3	2	2
Depression	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
B.O.	0	0	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	2	0	0	0	0
Exercise	N	N	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	N
Caffeine	Matcha	Matcha	Coffee	Coffee	Coffee	Coffee	Matcha	Tea	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha
Clean Eating	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y
Alcohol	N	**Y**	**Y**	**Y**	N	N	**Y**	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	**Y**	N	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N
Period	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
Mediation	N	N	N	Y	N	N	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y
Sex	Y	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	M	N	N	N	N	N
Stretching	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	Y	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N
				Ovulatio	*Probiotic*	*Flight ba*	*Probiotic suppository*			*Started*	*l-ornithine*	*Starting*	*Very sor*	*Started*	*Judie M*	*Started*	*Hot yoga*	*Pilates*			*hot pilates*			*Flight*		*hot yoga*			Ovulation discharge		
Medications:											*Relation*	*Bladder great all*		*Fulvic S*	ITCHY Bdy			*Flight to MI*						did lymphatic + fulvic soak but pain started t					Started omni stress		
Lexapro														ITCHY	*Relationship stress*														Relationship stress		
NAC																															
Vital Restore Kit																															
Boluke + Biofilm			**Good days:**		**21**																										

OCT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES
DAYS	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

OCT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES
DAYS	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

OCT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES
DAYS	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

OCT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES
DAYS	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

OCT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES
DAYS	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

OCT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES
DAYS	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

OCT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES
DAYS	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

OCT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES
DAYS	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

OCT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES
DAYS	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

OCT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES
DAYS	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

NOV	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	**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**
Sleep quality	7	7	7	9	5	8	7	7	7	5	9	8	7	8	7	6	8	5	9	6	7	8	8	8	7	7	8	8	8	
Sex Drive	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	3	3	0	0	0	
Energy	6	6	6	7	5	6	6	6	5	4	6	7	7	7	8	8	8	6	8	8	7	8	8	8	7	7	7	7	7	
Bladder Pain	3	0	1	2	1	0	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	
Vaginal Pain	8	0	0	0	0	0	4	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	
Brain Fog	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Gas/Bloating	2	1	2	1	3	0	2	0	0	2	2	0	1	0	0	0	0	2	2	2	0	0	0	2	2	5	2	0	0	
Anxiety	2	2	2	2	5	4	3	3	2	2	2	1	5	3	1	1	1	2	0	0	1	1	1	1	0	1	1	2	0	
Depression	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
B.O.	0	2	0	0	2	2	0	0	0	2	0	2	0	0	0	0	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Exercise	Y	N	Y	Y	N	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	N	Y	Y	Y	
Caffeine	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	Matcha	
Clean Eating	Y	N	Y	N	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	Y	Y	Y	Y	
Alcohol	N	**Y**	**N**	**Y**	N	N	**Y**	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	Y	N	Y	N	N	N	Y	Y	Y	N	N	N	N	
Period	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Spot	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	
Mediation	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	Y	N	Y	N	Y	Y	Y	Y	
Sex	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	N	N	N	N	N	N	
Stretching	Y	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	Y	Y	N	N	N	Y	N	
	Halfway through		*Bladder good*	*Coffee Enema*				*Took Mi*	*Colonic*	*Flight to*	*Hot Yog*	*Flight hc*	*Super a*	*Super a*	*FF Launch*											*Flight*	*Lympha*	*Hot yoga*		
Medications:	*Smelly gas*							*Highly ir*	Also irri	*4:30am wakeup*		*Stopped parafy*															*No pain*	Started taurine, binders, new biofilm disruptor, bolou		
Lexapro	*very red, swollen labia*																													
Vital Restore Kit	*STARTED NYSTATIN*																													
Boluke + Biofilm	*Yeast arrest suppos*																													
			Good days:	**21**																										

NOV	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

NOV	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

NOV	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

NOV	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

NOV	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

NOV	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

NOV	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

NOV	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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

NOV	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS	FRI	SAT	SUN	MON	TUES	WEDS	THURS
DAYS	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