

Diario de reeducación olfativa

Cada 2 semanas limpie y renueve el aroma de los frascos y anote a que nº pertenecen.

Anote a diario la intensidad que ha percibido al oler cada bote.

Ejecución mínima de 12 semanas (3 meses) para obtener resultados.



<ul style="list-style-type: none">• Lavar los frascos con agua caliente• Dosificar los aceites al 2%<ul style="list-style-type: none">○ 50 ml (5 cl) de agua○ 20 gotas de aceite (1 ml)• Identificar cada frasco• Rellenar el siguiente cuadro	Nº de frasco	Aroma
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	

Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc..
1 - Mañana				
1 - Tarde				
2 - Mañana				
2 - Tarde				
3 - Mañana				
3 - Tarde				
4 - Mañana				
4 - Tarde				
5 - Mañana				
5 - Tarde				
6 - Mañana				
6 - Tarde				
7 - Mañana				
7 - Tarde				



Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc..
8 - Mañana				
8 - Tarde				
9 - Mañana				
9 - Tarde				
10 - Mañana				
10 - Tarde				
11 - Mañana				
11 - Tarde				
12 - Mañana				
12 - Tarde				
13 - Mañana				
13 - Tarde				
14 - Mañana				
14 - Tarde				



<ul style="list-style-type: none">• Lavar los frascos con agua caliente• Dosificar los aceites al 2%<ul style="list-style-type: none">○ 50 ml (5 cl) de agua○ 20 gotas de aceite (1 ml)• Identificar cada frasco• Rellenar el siguiente cuadro	Nº de frasco	Aroma
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	

Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc..
15 - Mañana				
15 - Tarde				
16 - Mañana				
16 - Tarde				
17 - Mañana				
17 - Tarde				
18 - Mañana				
18 - Tarde				
19 - Mañana				
19 - Tarde				
20 - Mañana				
20 - Tarde				
21 - Mañana				
21 - Tarde				



Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc..
22 - Mañana				
22 - Tarde				
23 - Mañana				
23 - Tarde				
24 - Mañana				
24 - Tarde				
25 - Mañana				
25 - Tarde				
26 - Mañana				
26 - Tarde				
27 - Mañana				
27 - Tarde				
28 - Mañana				
28 - Tarde				



<ul style="list-style-type: none">• Lavar los frascos con agua caliente• Dosificar los aceites al 2%<ul style="list-style-type: none">○ 50 ml (5 cl) de agua○ 20 gotas de aceite (1 ml)• Identificar cada frasco• Rellenar el siguiente cuadro	Nº de frasco	Aroma
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
6		

Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc..
29 - Mañana				
29 - Tarde				
30 - Mañana				
30 - Tarde				
31 - Mañana				
31 - Tarde				
32 - Mañana				
32 - Tarde				
33 - Mañana				
33 - Tarde				
34 - Mañana				
34 - Tarde				
35 - Mañana				
35 - Tarde				



Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc..
36 - Mañana				
36 - Tarde				
37 - Mañana				
37 - Tarde				
38 - Mañana				
38 - Tarde				
39 - Mañana				
39 - Tarde				
40 - Mañana				
40 - Tarde				
41 - Mañana				
41 - Tarde				
42 - Mañana				
42 - Tarde				



<ul style="list-style-type: none">• Lavar los frascos con agua caliente• Dosificar los aceites al 2%<ul style="list-style-type: none">○ 50 ml (5 cl) de agua○ 20 gotas de aceite (1 ml)• Identificar cada frasco• Rellenar el siguiente cuadro	Nº de frasco	Aroma
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	

Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc..
43 - Mañana				
43 - Tarde				
44 - Mañana				
44 - Tarde				
45 - Mañana				
45 - Tarde				
46 - Mañana				
46 - Tarde				
47 - Mañana				
47 - Tarde				
48 - Mañana				
48 - Tarde				
49 - Mañana				
49 - Tarde				



Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc..
50 - Mañana				
50 - Tarde				
51 - Mañana				
51 - Tarde				
52 - Mañana				
52 - Tarde				
53 - Mañana				
53 - Tarde				
54 - Mañana				
54 - Tarde				
55 - Mañana				
55 - Tarde				
56 - Mañana				
56 - Tarde				



<ul style="list-style-type: none">• Lavar los frascos con agua caliente• Dosificar los aceites al 2%<ul style="list-style-type: none">○ 50 ml (5 cl) de agua○ 20 gotas de aceite (1 ml)• Identificar cada frasco• Rellenar el siguiente cuadro	Nº de frasco	Aroma
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	

Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc..
57 - Mañana				
57 - Tarde				
58 - Mañana				
58 - Tarde				
59 - Mañana				
59 - Tarde				
60 - Mañana				
60 - Tarde				
61 - Mañana				
61 - Tarde				
62 - Mañana				
62 - Tarde				
63 - Mañana				
63 - Tarde				



Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc..
64 - Mañana				
64 - Tarde				
65 - Mañana				
65 - Tarde				
66 - Mañana				
66 - Tarde				
67 - Mañana				
67 - Tarde				
68 - Mañana				
68 - Tarde				
69 - Mañana				
69 - Tarde				
70 - Mañana				
70 - Tarde				



<ul style="list-style-type: none">• Lavar los frascos con agua caliente• Dosificar los aceites al 2%<ul style="list-style-type: none">○ 50 ml (5 cl) de agua○ 20 gotas de aceite (1 ml)• Identificar cada frasco• Rellenar el siguiente cuadro	Nº de frasco	Aroma
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	

Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc..
71 - Mañana				
71 - Tarde				
72 - Mañana				
72 - Tarde				
73 - Mañana				
73 - Tarde				
74 - Mañana				
74 - Tarde				
75 - Mañana				
75 - Tarde				
76 - Mañana				
76 - Tarde				
77 - Mañana				
77 - Tarde				



Anotar los números de los frascos

Días	He tenido una sensación con exactitud (++)	He tenido la impresión de una sensación (+)	No he tenido ninguna sensación (-)	Estado general ej.: cansancio, tranquilidad, nariz taponada, nerviosismo, etc..
78 - Mañana				
78 - Tarde				
79 - Mañana				
79 - Tarde				
80 - Mañana				
80 - Tarde				
81 - Mañana				
81 - Tarde				
82 - Mañana				
82 - Tarde				
83 - Mañana				
83 - Tarde				
84 - Mañana				
84 - Tarde				