

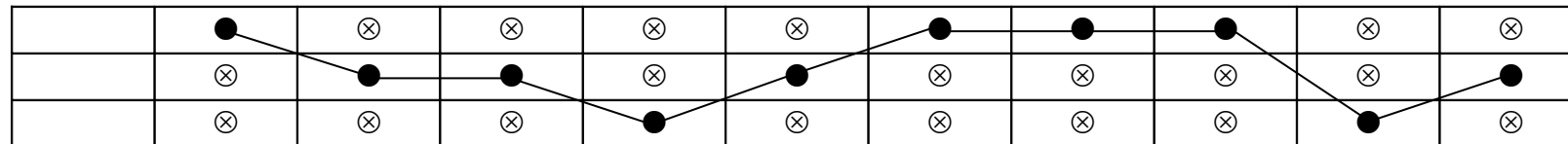
Your Guide to Body pH

www.GuideToBodypH.com

Personal pH Record for _____ Starting: _____

	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7	Day 8	Day 9	Day 10		
Date												
pH 5.5	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	Net Acid Excess	
pH 5.8	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
pH 6.0	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
pH 6.2	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
pH 6.4	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
pH 6.6	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	Ideal Range	
pH 6.8	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
pH 7.0	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
pH 7.2	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
pH 7.4	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	Catabolic	
pH 7.6	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
pH 7.8	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		
pH 8.0	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗		

Example



Instructions: Just fill-in the circle for the pH reading for that morning. When completed, you can connect the dots to create a graphical representation of your pH pattern.