

INSTRUÇÕES PARA O PROGRAMA DE PURIFICAÇÃO

Nome:

Data e Hora do Último Relatório:

(Este C/S abrange o período entre as hrs do dia e as hrs do dia, altura em que deve ser apresentado um novo relatório. Qualquer acontecimento importante deve ser relatado imediatamente não se aguardando o fim do período.)

C/S N.^º

Comentários:

A) Tempo total para exercício e sauna: hrs. Notas:

Niacina _mg (imediatamente antes de iniciar o exercício)

B) 1º Grupo: B1: _mg Notas:

Compx. B Comp. Notas:

C: mg Notas:

Lecitina mg Notas:

C) 2ª Grupo: A: UI Notas:

D: UI Notas:

E: UI Notas:

D) 3ª Grupo: Minerais Comp. Notas:

Kelp: Comp. Notas:

E) 4ª Grupo: Óleo: colheres Notas:

F) 5º Grupo: CalMag: copos Notas:

G) 6º Grupo: Outras:

Recomendações:

Data:

Nome C/S: