

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:

 Comp. 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: