

## INSTRUÇÕES PARA O PERCURSO DE PURIFICAÇÃO

Nome pc: \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Hora \_\_\_\_\_

**Comentários:**

**C/S N.º** \_\_\_\_\_

Programa para o dia \_\_\_\_\_ das \_\_\_\_\_ horas às \_\_\_\_\_ horas:

**A)** Tempo total de tempo para exercício e sauna: \_\_\_\_\_ Hrs a partir das \_\_\_\_\_ hrs

**B) 1º Grupo:** B1: \_\_\_\_\_ mg Notas: \_\_\_\_\_

Comp. B \_\_\_\_\_ Comp. \_\_\_\_\_

C: \_\_\_\_\_ mg \_\_\_\_\_

**C) 2ª Grupo:** Niacina \_\_\_\_\_ mg Nota: Imediatamente antes de iniciar o exercício

**D) 3ª Grupo:** A: \_\_\_\_\_ UI Notas: \_\_\_\_\_

D: \_\_\_\_\_ UI \_\_\_\_\_

E: \_\_\_\_\_ UI \_\_\_\_\_

**E) 4ª Grupo:** Minerais \_\_\_\_\_ Comp. Notas: \_\_\_\_\_

Kelp: \_\_\_\_\_ Comp. \_\_\_\_\_

**F) 5ª Grupo:** Óleo: \_\_\_\_\_ colheres Notas: \_\_\_\_\_

**G) 6º Grupo:** Cal-Mag: \_\_\_\_\_ copos Notas: \_\_\_\_\_

**H) 7º Grupo:** Outras: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_\_

O C/S: \_\_\_\_\_