

## RELATÓRIO DIÁRIO N.º \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_ Data e Hora do Último Relatório: \_\_\_\_\_  
Data e Hora deste Relatório: \_\_\_\_\_

### A) Sauna e Exercício

<b>Niacina:</b> _____ mg. De uma só vez? _____ Reações? _____
<b>Início:</b> Hr: _____ Peso no Início: _____ Kg Tempo a correr: _____ min. Reações? _____
<b>Tempo na sauna:</b> _____ Reações? _____
Sal & Potássio tomados: _____ Copos de água bebidos durante o dia: _____
Restimulações: _____
Tempo até passarem: _____

### B) Quantidade de Nutrientes tomados:

B1: _____ mg	Compx. B: _____ Comp.	C: _____ mg	Lecitina: _____
Quando as tomaste e com quê? _____			
A: _____ UI	D: _____ UI	E: _____ UI	Óleo: _____ colheres
Quando as tomaste e com quê? _____			
Minerais _____ Comp.	Kelp: _____ Comp.		
Quando as tomaste e com quê? _____			
Cal-Mag: _____	copos	Sabor? _____	Quando? _____

### C) Alimentação:

Comi ao jantar: _____	e bebi: _____
Comi ao P/-almoço: _____	e bebi: _____
Comi ao almoço: _____	e bebi: _____
Vontade de algum tipo especial de comida? _____	Comi vegetais? _____

### D) Geral:

Dormi esta noite _____ hrs	Alguma reação durante a noite? _____
Algum outro nutriente ou comida: _____	
Tensão Arterial: _____ Alguma outra reação durante o dia? _____	

### E) Resultados:

Comentários: \_\_\_\_\_  
Reações ou dificuldades a ter em conta: \_\_\_\_\_  
Ganhos ou Cognições: \_\_\_\_\_

*(usa mais papel se necessário)*

Atesto que o relatório acima é verdadeiro.

Assinatura: \_\_\_\_\_