

## RELATÓRIO DIÁRIO N.º

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

Data e Hora deste Relatório: \_\_\_\_\_

### A) Sauna e Exercício

Niacina:	_____ mg.	De uma só vez?	_____ Reações?	_____
Início:	Hr:	_____ Peso no Início:	_____ Kg	Tempo a correr: _____ min. Reações? _____
Tempo na sauna:	_____ 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: \_\_\_\_\_