

## Общ Обзор на Здравето

Име: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Понякога подобрението на здравето на хората е бързо и очевидно, а друг път се случва в течение на по-дълъг период от време. Тази анкетна карта ще ти помогне да отчиташ подобрението си. Тя прави „моментна снимка“ на здравословното ти състояние преди започването на прием на чай **Synergy Leaves**, а след това и на различните етапи в течение на времето.

- Препоръчваме внимателно да попълниш картата и да я запазиш за сравнение на по-късен етап.
- Препоръчителната честота на Обзора на Здравето е: попълни анкетната карта преди започване на прием на чай Synergy Leaves; 3 месеца след това, 6 месеца след започване на приема, и 12 месеца след започване на приема. След това – веднъж годишно.

## Моят Текущ Статус (Отбележи отговора и напиши коментар)

## 1) Чувствам ли се енергичен и жизнен през целия ден?

Никога      Рядко      Понякога      Често      Постоянно      Винаги

Коментар:

## 2) Спя ли добре нощем и чувствам ли се отпочинал и свеж на сутринта?

Никога      Рядко      Понякога      Често      Постоянно      Винаги

Коментар:

## 3) Имам ли добра концентрация, фокус и внимание?

Никога      Рядко      Понякога      Често      Постоянно      Винаги

Коментар:

## 4) Страдам ли от главоболие и мигрена?

Никога      Рядко      Понякога      Често      Постоянно      Винаги

Коментар:

## 5) Кожата ми изглежда ли добре (текстура, влажност, еластичност)?

Много зле      Не      Не много      Сравнително      Доста      Перфектно

Коментар:

## 6) Имам ли някакви специфични проблеми или заболявания? (ставни, стомашни, очни и др.)

Никога      Рядко      Понякога      Често      Постоянно      Винаги

Коментар (напр. стойности при: диабет, кръвно и т. н.):

## 7) Ежедневно и лесно ли ходя до тоалетна по голяма нужда?

Никога      Рядко      Понякога      Често      Постоянно      Винаги

Коментар:

## 8) Имах ли настинки/простуди последните 12 месеца?

Никога      Рядко      Понякога      Често      Постоянно      Винаги

Коментар:

## 9) Колко тежа в момента?

Тегло в момента:

## Какво е оптималното ми тегло?

Идеално тегло:

## 10) Общо здраве и жизненост- чувствам ли се добре, във форма и спокоен?

Никога      Рядко      Понякога      Често      Постоянно      Винаги

Коментар:

## 11) Друг коментар, който искам да направя за Здравето си:

## Моите Цели за Здравето ми

Целта на тази секция е да започнеш да мислиш „какво искаш да постигнеш“ по отношение на здравето си.

**Има ли област на здравето ми, която искам да подобря тази година?**

*Да*

*Не*

**Какво точно искам да подобря в здравето си?**

*Отговор:*

**Защо е важно за мен да постигна това подобрение?**

*Отговор:*

**Какво конкретно планирам, за да постигна това подобрение?**

(Напр. – Да се храня здравословно, всеки ден да пия чай Synergy Leaves, да тренирам и т. н.)

*Отговор:*

## Досегашен прием на Чай Synergy Leaves

Ако е приложимо, запиши чайовете Synergy Leaves, които си приемал до момента

Продукт	Период	Коментар за приема
Напр. Synergy FLEX	Напр. Януари – Юли	Напр. Приемам го стриктно според указанията на опаковката

**Други коментари, които искам да направя за здравето си:**

*“Чрез природните лечебни средства се цели възстановяване здравето на болния по безопасен начин.”*

– Петър Димков-Лечителя, Българска Народна Медицина