Feuille de suivi Patch Allevi8 Pro

Nom : Prénom : Date :

Merci de noter dans chaque cas votre ressenti : *Choisir une échelle de mesure de 0 à 10*
Pour la case « Douleur » : 10 => Étant le maximum
Pour toutes les autres cases : 0 =>mauvais et **10** au top

Mieux se connaître : *Réfléchir sur son bien-être et ressentir son corps.*
Rappel : *Buvez de l'eau dès la pose du patch afin d'éliminer les toxines par voies naturelles -Ne colle pas sur une peau humide, sur crème, ni sur poils -Posez le patch sur une peau tendue- Changer toutes les 48 H*
Votre suivi dès le départ est important !!! Il se décolle ? :
1/ il est sec : votre corps « a tout pompé » = >en recoller immédiatement un.
2/ il colle toujours : L'avez-vous mis sur peau tendue ?
Vous avez + de douleurs, des rougeurs : *Est-ce que vous buvez suffisamment ? Changer le patch de place, mettez de + petits morceaux et augmenter leur taille au fur et à mesure.*
Le corps se nettoie, on appelle cela la Crise de Guérison
Observer des résultats globaux : *Ne pas rester figé sur une dysharmonie particulière mais également observer l'évolution dans d'autres domaines.*
Constater l'efficacité : *Observer l'évolution tout au long de la cure*

Semaine	1	2	3	4	5	6	7	8
Douleurs								
Qualité du sommeil								
Energie								
Clarté d'esprit								
Mémoire								
Concentration								
Gestion stress								
Gestion anxiété								
Moral								
Confort respiratoire								
Confort articulaire								
Confort musculaire								
Endurance durant l'effort								
Récupération après l'effort								
Qualité Digestion								
Cheveux								
Ongles								