

EVALUATION ET SUIVI ASEA

Imprimez et remplissez cette fiche de suivi par ordre croissant (1 = faible / 5 = fort)

La sensibilisation est la première étape pour un changement positif. Il est important de connaître votre point de départ puis suivre les progrès. Prenez quelques minutes pour répondre aux questions suivantes aujourd'hui avant de commencer avec ASEA et RENU 28. Vous répondrez aux mêmes questions dans 7 / 30 et 90 jours. Comparez les résultats. Les gens ont tendance à souvent oublier leurs problèmes lorsqu'ils n'existent plus. Avec ce suivi et l'enregistrement de vos observations, il sera plus facile d'évaluer les différences et relever les améliorations.

Pensez à faire des photos et/ou des vidéos / témoignages à chacune des étapes

	Avant ASEA ___ / ___ / 2017	Après 7 jours ___ / ___ / 2017	Après 30 jours ___ / ___ / 2017	Après 90 jours ___ / ___ / 2017
Comment est votre énergie ?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5
Comment dormez-vous ?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5
Combien de fois par nuit vous levez vous pour uriner ?	0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5	0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5	0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5	0 / 1 / 2 / 3 / 4 / 5
Comment est votre concentration, votre mémoire ?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5
Comment est votre humeur ?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5
Problèmes neurologiques ?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5
Problèmes digestifs ?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5
Problèmes aux yeux ?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5
Problèmes respiratoire / sinus / allergies ?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5
Si problème de poids :	___ kg	___ kg	___ kg	___ kg
Si diabète : lecture du matin				
Si tension :				
Niveau de stress, anxiété, troubles de l'humeur	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5
Libido ?	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5	1 / 2 / 3 / 4 / 5