



Jurnal de consum – Fibre LumiLook

Instrucțiuni

1. Beți dimineața, imediat cum v-ați trezit, un pahar cu apă caldă cu o felie de lamaie stoarsă.
2. Completați zilnic câmpurile de mai jos pentru cele 30 de zile de program.
3. Consumați produsul conform indicațiilor de pe etichetă și beți minimum 2 L de apă zilnic.
4. Notați greutatea doar în zilele 1, 7, 14, 21 și 30 (sau mai des, dacă doriți).
5. Păstrați jurnalul original și ambalajul gol (minim 75 % consumat).

Ziua / Data	Pahar cu apă caldă dimineața (Da/Nu)	Porții luate dimineata, la pranz si seara	Apă băută (ml)	Greutate (kg)	Observații
Exemplu:	Da	2, 2, 2	2 litri	72kg	Digestia s-a îmbunătățit
Ziua 1 / ____				?	
Ziua 2 / ____				-	
Ziua 3 / ____				-	
Ziua 4 / ____				-	
Ziua 5 / ____				-	
Ziua 6 / ____				-	
Ziua 7 / ____				?	
Ziua 8 / ____				-	
Ziua 9 / ____				-	
Ziua 10 / ____				-	
Ziua 11 / ____				-	
Ziua 12 / ____				-	



Ziua 13 /___				-	
Ziua 14 /___				?	
Ziua 15 /___				-	
Ziua 16 / ___				-	
Ziua 17 /___				-	
Ziua 18 /___				-	
Ziua 19 /___				-	
Ziua 20 /___				-	
Ziua 21 /___				?	
Ziua 22 /___				-	
Ziua 23 /___				-	
Ziua 24 /___				-	
Ziua 25 /___				-	
Ziua 26 /___				-	
Ziua 27 /___				-	
Ziua 28 /___				-	
Ziua 29 /___				-	
Ziua 30 /___				?	

Greutate inițială (kg):	___
Greutate finală (kg):	___
Semnătură și Declarație: "Declar că am consumat produsul conform instrucțiunilor."	