7 Napos Kipróbálási Napló

X39 tapasz — objektív önmegfigyelés

Ez a napló segít objektíven követni, mi változik a 7 nap alatt. Töltsd ki minden nap, még a tapasz felhelyezése ELŐTT is az első napot — így lesz valódi összehasonlítási alapod.

A 7. nap után hasonlítsd össze az 1. napot a 7. nappal: így döntheted el magad, hogy az X39 helye van-e a mindennapjaidban.

Nap 1

Reggeli energia-szint (1–10):

Alvás minősége tegnap (1–10):

Testi érzések, diszkomfortok:

Sport / mozgás teljesítmény:

Hangulat, fókusz:

Egyéb megjegyzés:

Nap 2

Reggeli energia-szint (1–10):

Alvás minősége tegnap (1–10):

Testi érzések, diszkomfortok:

Sport / mozgás teljesítmény:

Hangulat, fókusz:

Egyéb megjegyzés:

Nap 3

Reggeli energia-szint (1–10):

Alvás minősége tegnap (1–10):

Testi érzések, diszkomfortok:

Sport / mozgás teljesítmény:

Hangulat, fókusz:

Egyéb megjegyzés:

Nap 4

Reggeli energia-szint (1–10):

Alvás minősége tegnap (1–10):

Testi érzések, diszkomfortok:

Sport / mozgás teljesítmény:

Hangulat, fókusz:

Egyéb megjegyzés:

Nap 5

Reggeli energia-szint (1–10):

Alvás minősége tegnap (1–10):

Testi érzések, diszkomfortok:

Sport / mozgás teljesítmény:

Hangulat, fókusz:

Egyéb megjegyzés:

Nap 6

Reggeli energia-szint (1–10):

Alvás minősége tegnap (1–10):

Testi érzések, diszkomfortok:

Sport / mozgás teljesítmény:

Hangulat, fókusz:

Egyéb megjegyzés:

Nap 7

Reggeli energia-szint (1–10):

Alvás minősége tegnap (1–10):

Testi érzések, diszkomfortok:

Sport / mozgás teljesítmény:

Hangulat, fókusz:

Egyéb megjegyzés:

7 nap után: összehasonlítás és következtetés

Most, hogy lezártad a 7 napot, vedd át az 1. és a 7. nap értékeit, és írd le, mit tapasztaltál:

- Energia: 1. nap ____ → 7. nap ____
- Alvás: 1. nap ____ → 7. nap ____
- Sport: 1. nap ____ → 7. nap ____
- Hangulat: 1. nap ____ → 7. nap ____

Végső kérdés: folytatnád az X39 használatát? Igen / Nem / Nem tudom (ez a leggyakoribb, és teljesen normális).