자가 건강 체크

빈칸에 숫자를 기입

1 점: 아주 나쁨 – 10 점: 매우 건강

날짜기입:	시작일:	1 개월후	2 개월후	3 개월후	4 개월후	5 개월후	6 개월후+
깊은 수면							
행복감 안정감 스트레스 저항감							
몸의 통증 관절근육							
혈색/미백/ 탄력/리프팅							
성욕구/성만족도							
에너지 레벨/운동시 스테미나							
운동후 통증및/ 회복속도							
위 소화력							
장기능 쾌변							
기억력/집중력							
머리숱의 양/힘							
전립선/방광(수면중 화장실 빈도)							
면역력(감기)							
몸무게 LB/KG							
허리둘레 인치							
체지방 %							
근육량 %							
혈압수치							
불편한 곳:							
불편한 곳:							
불편한 곳:							