90-Day Reset | **第1個月** 預備階段

每日記錄表
第1個月 預備階段

目標：激活器官機能，提升細胞活力*

	第1-10天	第11-20天	第21-30天
蔬果粉 每天1包。	上午 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
魚油 每天6粒。	上午 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ 下午 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
益生菌 每天1粒，空腹食用	上午 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
酵素 每餐1–3粒，可視消化狀況調整用量。	上午 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ 下午 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
纖維質 每天1匙（約8克）。	上午 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ 下午 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐
元氣複方 每天3滴，滴入膠囊或加入240毫升以上水中飲用。	上午 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ 下午 ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Include in your daily routine oils and blends to be used topically and aromatically.