90-Day Reset | 每日記錄表

第2個月 淨化階段

目標：促進排毒與代謝排出*

	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	上午 下午	上午 下午
益生菌 每天1粒，空腹食用。	上午	上午	上午
酵素 每天3餐各1粒，隨餐服用。	上午 下午	上午 下午	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	上午 下午	上午 下午
完美複方 每天3滴。	上午 下午	上午 下午	上午 下午
牛至 每天3滴。	上午 下午	上午 下午	上午 下午
馬鬱蘭 每天2滴。	上午 下午	上午 下午	上午 下午
檸檬 每天2滴。	上午 下午	上午 下午	上午 下午
薄荷 每天2滴。	上午 下午	上午 下午	上午 下午
檸檬草 每天1滴。	上午 下午	上午 下午	上午 下午
百里香 每天1滴。	上午 下午	上午 下午	上午 下午

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