

我的 90 天生活紀錄表

定期記錄不同階段的數值與個人感受，方便自我回顧。可依個人需要選擇填寫項目，也可自行新增想記錄的內容。

紀錄類別	觀察項目	紀錄方式 / 評分標準	首次記錄	第 30 日	第 60 日	第 90 日	個人回顧
體態紀錄	體重	kg					
	體脂率	%					
	腰圍	cm					
	臀圍	cm					
	設備顯示的身體年齡	歲；同一設備顯示值					
睡眠紀錄	平均睡眠時數	小時 / 晚					
	平均入睡所需時間	分鐘					
	起床後的精神感受	0-5 分；5 分很滿意					
	近 7 天睡眠滿意度	0-5 分；5 分很滿意					
日常身體感受紀錄 (換季問題/保護力...)	近 7 天感到不舒服的天數	0-7 天					
	近 7 天整體舒適程度	0-5 分；5 分很舒服					
肌膚狀態紀錄 (氣色/外在狀態...)	膚況滿意度，觀察部位： _____	0-5 分；5 分很滿意					
排便與腹部感受紀錄	每週排便次數	次 / 週					
	近 7 天腹部感受	0-5 分；5 分很舒服					
日常體感紀錄	近 7 天白天的精神感受	0-5 分；5 分精神很好					
	近 7 天活動後的身體感受	0-5 分；5 分很舒服					
	手腳溫度感受	偏冷 / 適中 / 偏熱					
	日常流汗量感受	較少 / 適中 / 較多					
其他個人紀錄 (可自行新增想記錄的項目)	自訂紀錄項目： _____	單位或評分方式: _____					
	自訂紀錄項目： _____	單位或評分方式: _____					
	自訂紀錄項目： _____	單位或評分方式: _____					
	自訂紀錄項目： _____	單位或評分方式: _____					
	自訂紀錄項目： _____	單位或評分方式: _____					
	自訂紀錄項目： _____	單位或評分方式: _____					

追蹤小提醒	近 90 日生活紀錄回顧
- 測量時盡量固定設備、時段與條件。 - 主觀感受以最近 7 天整體狀況填寫。 - 如需記錄外觀，建議可在相同光線與角度下拍照。	這 90 天，我的收穫： 1. _____ 2. _____ 3. _____

本表只用來記錄個人的生活習慣、數值與感受。紀錄結果可能受到飲食、運動、睡眠、壓力、身體狀況、藥物及測量方式等因素影響，不能用來證明任何食品或產品的效果。
檢驗數值請由醫師或醫事人員說明。如有身體不舒服或數值異常，請尋求專業醫療協助。