

# 健康追蹤表

下面表格可以幫助您評估使用產品前與產品後的變化。請用 1-10 分數來表示 (10 分表示非常好)，並計算加總。請從“目前狀態”欄位開始填寫，然後觀察不同天數後的變化。

功能	目前狀態 日期：	第 7 天 日期：	第 30 天 日期：	第 60 天 日期：	第 90 天 日期：
體力					
壓力					
睡眠					
消化					
專注力					
肌肉狀態					
關節狀態					
消化問題					
背部狀態					
耐力					
運動後恢復					
季節性問題					
整體健康					
其他					
總計					