



Detta är en personlig journal för din hälsorese med Mineralstationen. Journalen är tillverkad för att du själv skall kunna se hur din hälsa utvecklas.

Varje dag kan du snabbt fylla i din egen skattning av nio hälsomarkörer.

Det gör att du enkelt kan följa ditt mående över tid.

HÄLSOJOURNAL

DENNA JOURNAL TILLHÖR

Startvärden

Startdatum

Min längd (cm)

Min startvikt (kg)

Min allmänna hälsa

☐ Mycket dålig ☐ Dålig ☐ Sådär ☐ Bra ☐ Utmärkt

Mineralstationen marknadsför kosttillskott och gör inga som helst medicinska påståenden. Kosttillskott bör inte användas som ett alternativ till en varierad kost och hälsosam livsstil.

Startvärden forts

Ange 0 -10 där 10 är högst

Hur mycket energi har jag?

Hur är mitt humör?

Hur mycket fysisk smärta har jag?

Hur bra sover jag på natten?

Hur många timmar sover jag per natt, i snitt?

Detta resultatet vill jag ha efter 90 dagar

Hur mycket energi har jag?

Hur är mitt humör?

Hur mycket fysisk smärta har jag?

Hur bra sover jag på natten?

Hur många timmar sover jag per natt, i snitt?

Efter 90 dagar - detta är mina resultat

Hur mycket energi har jag?

Hur är mitt humör?

Hur mycket fysisk smärta har jag?

Hur bra sover jag på natten?

Hur många timmar sover jag per natt, i snitt?

Min allmänna hälsa

☐ Mycket dålig ☐ Dålig ☐ Sådär ☐ Bra ☐ Utmärkt

Copyright © 2020 Mineralstationen. All rights reserved.

MIN FÖRSTA MÅNAD

Månad och år

Min startvikt denna månad (kg)

Kryssa i när du tagit tillskotten. Ange hälsomarkörerna med siffrorna 0-10 där 10 är högst.

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Intag förmiddag																															
Intag eftermiddag																															
Energi																															
Livskvalitet																															
Humör																															
Timmar sömn																															
Sömnkvalitet																															
Stress																															
Oro																															
Smärta																															
Inflammation																															

Fyll i din journal samma tid varje dag. Förslagsvis vid frukost eller läggdags. Det viktiga för dig är att det är vid samma tillfälle varje dag för att du skall få jämförbara värden.

Notera särskilda förändringar som du antingen gjort eller som du märker. T ex “Börjat promenera 30 minuter på morgonen”, “märker av en utrensning i kroppen”, “värken i foten har upphört”, “har börjat skriva 10 rader tacksamhet varje morgon”, “jag har bättre aptit”, “jag skrattar avsevärt oftare” eller vad annars du har ändrat eller märkt.

Mina noteringar:

Visste du? Att vi tenderar att få mer av det vi tänker på ofta. Hjärnans undermedvetna funktioner har en förmåga att förstärka ditt medvetande. Har du provat växla dina ord “Jag vill inte” till “Jag vill” och “Jag tycker inte om” till “Detta här gillar jag”? Låt bli säga det du inte gillar och inte vill, förstärk bara det du vill och tycker om. Se vad som händer om du konsekvent väljer att byta detta i tanken och ord under en månad.

MIN ANDRA MÅNAD

Månad och år

Min startvikt denna månad (kg)

Visste du? Kroppens största kärlsystem är lymfsystemet. Till skillnad från blodkärlen som är trycksatta genom pumpen hjärtat så jobbar lymfkärlen med ett klaffsystem. När din kropp rör sig upp och ner flyttas lymfvätskan genom de mekaniska klaffarna. Lymfsystemet är kroppens sopgubbar. Lymfvätskan tar med sig slagg, döda virus och bakterier ut ur kroppens alla delar. Därför mår du bättre om du rör dig varje dag. Sugan på att hoppa studsatta eller en daglig promenad? Det lönar sig. Rejält.

Kryssa i när du tagit tillskotten. Ange hälsomarkörerna med siffrorna 0-10 där 10 är högst.

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Intag förmiddag																															
Intag eftermiddag																															
Energi																															
Livskvalitet																															
Humör																															
Timmar sömn																															
Sömnkvalitet																															
Stress																															
Oro																															
Smärta																															
Inflammation																															

Fyll i din journal samma tid varje dag. Förslagsvis vid frukost eller läggdags. Det viktiga för dig är att det är vid samma tillfälle varje dag för att du skall få jämförbara värden.

Notera särskilda förändringar som du antingen gjort eller som du märker. T ex "Börjat promenera 30 minuter på morgonen", "märker av en utrensning i kroppen", "värken i foten har upphört", "har börjat skriva 10 rader tacksamhet varje morgon", "jag har bättre aptit", "jag skrattar avsevärt oftare" eller vad annars du har ändrat eller märkt.

Mina noteringar:

MIN TREDJE MÅNAD

Månad och år

Min startvikt denna månad (kg)

Kryssa i när du tagit tillskotten. Ange hälsomarkörerna med siffrorna 0-10 där 10 är högst.

Visste du? Att vätska på morgonen hjälper din lever att få en god start på dagen? Levern är din kraftstation och om du underlättar för den i dess jobb märker du ofta förändringar i både hud, energi och humör. Ett bra sätt att hjälpa din lever är att på morgonen dricka vatten med lite ekologisk citronjuice i. Drick gärna mer än 6 dl när du vaknat, inte iskallt, då det är mildare med ljummet för kroppen och magen.

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Intag förmiddag																															
Intag eftermiddag																															
Energi																															
Livskvalitet																															
Humör																															
Timmar sömn																															
Sömnkvalitet																															
Stress																															
Oro																															
Smärta																															
Inflammation																															

Fyll i din journal samma tid varje dag. Förslagsvis vid frukost eller läggdags. Det viktiga för dig är att det är vid samma tillfälle varje dag för att du skall få jämförbara värden.

Notera särskilda förändringar som du antingen gjort eller som du märker. T ex "Börjat promenera 30 minuter på morgonen", "märker av en utrensning i kroppen", "värken i foten har upphört", "har börjat skriva 10 rader tacksamhet varje morgon", "jag har bättre aptit", "jag skrattar avsevärt oftare" eller vad annars du har ändrat eller märkt.

Mina noteringar: