

Journal de Suivi Santé : Xtra Slim 700

Instructions d'utilisation

- Utilisez ce journal quotidiennement pour noter votre expérience avec le complément Xtra Slim 700.
- Soyez précis dans la description des symptômes ressentis, même s'ils semblent mineurs.
- Ce document est un outil de suivi personnel et ne remplace en aucun cas un avis médical.
- En cas de doute ou de réaction sévère, arrêtez immédiatement la prise et consultez un professionnel de santé.

Modèle de suivi quotidien (Tableau)

- Date et heure de la prise : Notez le moment exact de l'ingestion.
- Dosage : Quantité prise (respectez la dose recommandée sur l'emballage).
- Niveau d'énergie (1 à 10) : Évaluez votre vitalité tout au long de la journée.
- Symptômes ou effets ressentis : Notez toute sensation inhabituelle (digestion, sommeil, humeur, palpitations).
- Hydratation : Quantité d'eau bue dans la journée (essentiel pour le métabolisme).

Signaux d'alerte (Effets secondaires potentiels)

- Troubles digestifs : Douleurs abdominales, nausées, diarrhées ou ballonnements persistants.
- Système nerveux : Nervosité excessive, irritabilité, tremblements ou maux de tête inhabituels.
- Sommeil : Difficultés d'endormissement ou insomnies liées à la prise du produit.
- Réactions cardiaques : Palpitations, accélération du rythme cardiaque ou sensation d'oppression.
- Réactions cutanées : Apparition de rougeurs, démangeaisons ou éruptions cutanées.

Conseils pour une utilisation responsable

- Hydratez-vous abondamment tout au long de la journée pour faciliter l'élimination.
- Ne dépassez jamais la dose journalière indiquée par le fabricant.
- Évitez la prise en fin de journée si le produit contient des stimulants (caféine) pour préserver votre sommeil.
- Gardez ce journal à portée de main lors de vos rendez-vous médicaux pour faciliter le diagnostic si nécessaire.