

Inventaire corporel													
	Avant ASEA	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	Semaine 5	Semaine 6	Semaine 7	Semaine 8	Semaine 9	Semaine 10	Semaine 11	Semaine 12
Niveau d'énergie													
Muscles													
Récupération après l'entraînement													
Qualité du sommeil													
Concentration mentale													
Mouvement aisé des articulations													
Endurance													
Stress / émotions													
Préoccupation personnelle 1													
Préoccupation personnelle 2													
TOTAL													

Veuillez évaluer chaque fonction mentionnée plus haut selon un barème de 1 (pauvre) à 10 (excellent), puis additionnez les résultats.

Remplissez la colonne Avant dès maintenant et les colonnes suivants à chaque semaine où vous prenez ASEA afin de faire le suivi des résultats et de voir à quel point ASEA est bénéfique!

Remarque: Un niveau de stress élevé équivaut à 1 ou à 2, tandis q'une absence de stress équivaut à 9 ou à 10.