

# 自检问卷

您可以通过完成以下问卷自行检查及比较食用本品30天后的效果。

## 第1天

日期 / /

为您目前的症状评分：1至10分（根据其严重程度）。

将您的分数填写在右栏中，完成所有项目后做出总计分。

症状/状态	评分表1 ↔ 10分	得分
倦怠感	从不 ↔ 极度	
易激动	平静 ↔ 非常激动	
情绪化	平衡 ↔ 非常	
食物消化	良好 ↔ 极差（不适）	
短期记忆	良好 ↔ 易忘	
嗜糖	无 ↔ 极度	
易病	无 ↔ 极度	
手脚冰冷	无 ↔ 非常	
失落 / 无望感	无 ↔ 极度	
偏头痛	无 ↔ 极度	
鹅口疮 / 真菌感染	无 ↔ 经常	
排便	正常/良好 ↔ 异常	
便秘（排便次数）	每天 ↔ 十天或以上	
嗜零食	无 ↔ 极度	
粉刺 / 青春痘	无 ↔ 极度	
嗓音	正常 ↔ 沙哑	
压力感	无 ↔ 波动不定	
肠胃敏感	无 ↔ 极度	
难以入眠	无 ↔ 极度	
睡眠素质	良好 ↔ 极差	
心神不定	无 ↔ 经常	
下腰痛	无 ↔ 极度	
腹胀 / 胀气	无 ↔ 经常	
	<b>总分</b>	

您的总分  
是多少：



0-50 : 优良  
51-100 : 稍微不健康  
101-160 : 不健康  
161-230 : 非常不健康

## 第30天

日期 / /

为您目前的症状评分：1至10分（根据其严重程度）。

将您的分数填写在右栏中，完成所有项目后做出总计分。

症状/状态	评分表1 ↔ 10分	得分
倦怠感	从不 ↔ 极度	
易激动	平静 ↔ 非常激动	
情绪化	平衡 ↔ 非常	
食物消化	良好 ↔ 极差（不适）	
短期记忆	良好 ↔ 易忘	
嗜糖	无 ↔ 极度	
易病	无 ↔ 极度	
手脚冰冷	无 ↔ 非常	
失落 / 无望感	无 ↔ 极度	
偏头痛	无 ↔ 极度	
鹅口疮 / 真菌感染	无 ↔ 经常	
排便	正常/良好 ↔ 异常	
便秘（排便次数）	每天 ↔ 十天或以上	
嗜零食	无 ↔ 极度	
粉刺 / 青春痘	无 ↔ 极度	
嗓音	正常 ↔ 沙哑	
压力感	无 ↔ 波动不定	
肠胃敏感	无 ↔ 极度	
难以入眠	无 ↔ 极度	
睡眠素质	良好 ↔ 极差	
心神不定	无 ↔ 经常	
下腰痛	无 ↔ 极度	
腹胀 / 胀气	无 ↔ 经常	
	<b>总分</b>	