

ПІБ: _____

Дата початку: ____ / ____ / ____

ТИЖДЕНЬ 1

Період: ____ / ____ - ____ / ____

ДОБАВКА / ЧАС ПРИЙОМУ	ДЕНЬ 1 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 2 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 3 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 4 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 5 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 6 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 7 дата: ____ / ____
Vitamin C 500 mg • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamin D3 4000 IU • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zinc Picolinate 15 mg • 2 капсули • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Selenium 100 mcg • 1 капсула • обід / вечеря	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ТИЖДЕНЬ 2

Період: ____ / ____ - ____ / ____

ДОБАВКА / ЧАС ПРИЙОМУ	ДЕНЬ 8 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 9 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 10 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 11 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 12 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 13 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 14 дата: ____ / ____
Vitamin C 500 mg • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamin D3 4000 IU • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zinc Picolinate 15 mg • 2 капсули • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Selenium 100 mcg • 1 капсула • обід / вечеря	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ТИЖДЕНЬ 3

Період: ____ / ____ - ____ / ____

ДОБАВКА / ЧАС ПРИЙОМУ	ДЕНЬ 15 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 16 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 17 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 18 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 19 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 20 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 21 дата: ____ / ____
Vitamin C 500 mg • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamin D3 4000 IU • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zinc Picolinate 15 mg • 2 капсули • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Selenium 100 mcg • 1 капсула • обід / вечеря	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ТИЖДЕНЬ 4

Період: ____ / ____ - ____ / ____

ДОБАВКА / ЧАС ПРИЙОМУ	ДЕНЬ 22 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 23 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 24 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 25 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 26 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 27 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 28 дата: ____ / ____
Vitamin C 500 mg • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamin D3 4000 IU • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zinc Picolinate 15 mg • 2 капсули • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Selenium 100 mcg • 1 капсула • обід / вечеря	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ставте галочку одразу після прийому. Усі добавки приймайте після їжі та запивайте водою.
Якщо сніданку немає або він дуже легкий, ранкові добавки можна прийняти після обіду.

ПІБ: _____

Ставте ✓ після кожного прийому

ТИЖДЕНЬ 5

Період: ____ / ____ - ____ / ____

ДОБАВКА / ЧАС ПРИЙОМУ	ДЕНЬ 29 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 30 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 31 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 32 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 33 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 34 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 35 дата: ____ / ____
Vitamin C 500 mg • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamin D3 4000 IU • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zinc Picolinate 15 mg • 2 капсули • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Selenium 100 mcg • 1 капсула • обід / вечеря	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ТИЖДЕНЬ 6

Період: ____ / ____ - ____ / ____

ДОБАВКА / ЧАС ПРИЙОМУ	ДЕНЬ 36 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 37 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 38 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 39 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 40 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 41 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 42 дата: ____ / ____
Vitamin C 500 mg • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamin D3 4000 IU • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zinc Picolinate 15 mg • 2 капсули • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Selenium 100 mcg • 1 капсула • обід / вечеря	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ТИЖДЕНЬ 7 • додатковий тиждень курсу

Період: ____ / ____ - ____ / ____

ДОБАВКА / ЧАС ПРИЙОМУ	ДЕНЬ 43 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 44 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 45 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 46 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 47 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 48 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 49 дата: ____ / ____
Vitamin C 500 mg • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamin D3 4000 IU • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zinc Picolinate 15 mg • 2 капсули • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Selenium 100 mcg • 1 капсула • обід / вечеря	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ТИЖДЕНЬ 8 • додатковий тиждень курсу

Період: ____ / ____ - ____ / ____

ДОБАВКА / ЧАС ПРИЙОМУ	ДЕНЬ 50 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 51 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 52 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 53 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 54 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 55 дата: ____ / ____	ДЕНЬ 56 дата: ____ / ____
Vitamin C 500 mg • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vitamin D3 4000 IU • 1 капсула • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zinc Picolinate 15 mg • 2 капсули • сніданок	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Selenium 100 mcg • 1 капсула • обід / вечеря	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ставте галочку одразу після прийому. Усі добавки приймайте після їжі та запивайте водою.
Якщо сніданку немає або він дуже легкий, ранкові добавки можна прийняти після обіду.