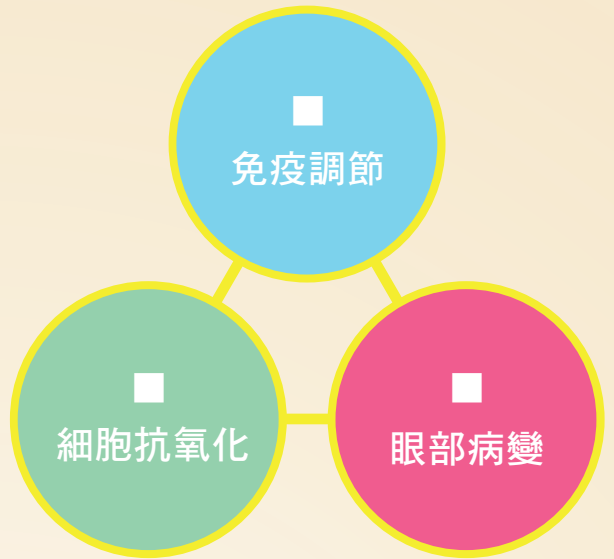
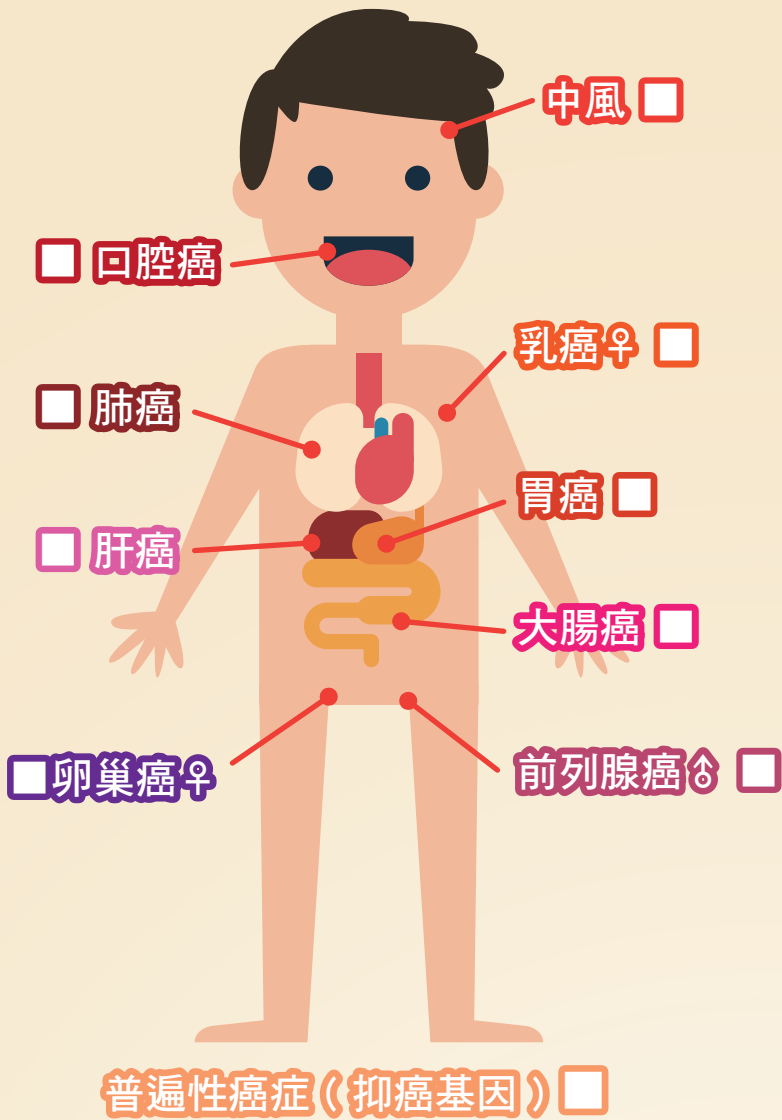


自我健康管理檢視表



生活建議

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

飲食建議

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

營養建議

_____	每日	份	空腹 飯後
_____	每日	份	空腹 飯後
_____	每日	份	空腹 飯後
_____	每日	份	空腹 飯後
_____	每日	份	空腹 飯後
_____	每日	份	空腹 飯後
_____	每日	份	空腹 飯後
_____	每日	份	空腹 飯後

日期/

填表人/