

REGISTRO DE CAMBIOS													
	ANTES DE ASEA	SEM1	SEM2	SEM3	SEM4	SEM5	SEM6	SEM7	SEM8	SEM9	SEM10	SEM11	SEM12
NIVEL DE ENERGÍA													
MUSCULATURA													
REPOSICIÓN DESPUÉS DEL EJERCICIO													
CALIDAD DE SUEÑO													
CONCENTRACIÓN													
SENSACIÓN DE LAS ARTICULACIONES													
RENDIMIENTO													
ESTRES/EMOCIONES													
TEMA LIBRE 1													
TEMA LIBRE 2													
TOTAL													

Por favor, califique cada función de la lista del 1 (menos) al 10 (excelente), después sume el resultado.

Llene la columna de ANTES, conforme tome ASEA rellene cada columna semanalmente para observar los resultados y compare con el uso de ASEA.

Nota: Alto estres 1-2, sin estres 9-10.