eoné KOSMETIKA

Čichový trénink:

Každý den volně čicháme dva až třikrát denně alespoň po dobu pěti minut střídavě ke čtyřem vůním: růže, eukalyptus, hřebíček, citron.

Doporučuje se zapisovat, co cítíme během dne i celkové čichové vjemy.

Trénink je doporučeno provádět dlouhodobě (alespoň 32 týdnů). Případně lze vůni po 12 týdnech obměnit.

Čichový trénink se prování při poruchách čichu z jakéhokoliv důvodu.

Hodnocení: V rámci příslušné buňky udělejte znaménko podle intenzity vůně.

slabá: ● *silná:* ● *střední:* ● *.... a podobně.*

Datum	Růže	Eukalyptus	Hřebíček	Citron	poznámky
	slabá.....**silná**	slabá.....**silná**	slabá.....**silná**	slabá.....**silná**	

eoné KOSMETIKA

Hodnocení: V rámci příslušné buňky udělejte znaménko podle intenzity vůně.

slabá: ● *silná:* ● *střední:* ● *.... a podobně.*

Datum	Růže	Eukalyptus	Hřebíček	Citron	poznámky
	slabá.....**silná**	slabá.....**silná**	slabá.....**silná**	slabá.....**silná**	