

CHECK UP Q DISK VIOLA



QUESTIONARIO:

Da compilare prima e dopo l'applicazione dei Q disk Viola di 28 gg (compilare almeno 3 punti)

PUNTI DI VALUTAZIONE	PRIMA DELL'APPLICAZIONE	DOPO L'APPLICAZIONE DI 28 GG
Individuare un problema specifico		
livello dolore generale da 1 a 10		
Quante volte va di corpo al gg/settimana		
Qualità del sonno da 1 a 10? Risvegli notturni prolungati?		
Livello di energia durante il giorno da 1 a 10		
Prova elasticità		
Prova forza (es quante bottiglie d'acqua sollevi o per quante ripetizioni?)		
Prova equilibrio (quanti secondo stai su una gamba sola?)		

APPLICARE Q DISK VIOLA:	Segnare solo "F" se forte
1- RIEQUILIBRIO METABOLICO	
2- RIEQUILIBRIO ENERGETICO	
3- FORZA VITALE	

FORZA VITALE

2 INDIVIDUARE L'ELEMENTO IN CUI APPLICARE LE BIOTEC

TESTARE PRIMA I QDISC ROSSI

ELEMENTO	Segnare solo "F" se forte	E' PRIORITARIO	Segnare solo "F" se forte	E' PRIORITARIO
	PRESTAZIONI		RECUPERO	
FUOCO				
TERRA				
METALLO				
ACQUA				
LEGNO				

3 INDIVIDUARE IL PUNTO SPECIFICO DI APPLICAZIONE

5 ELEMENTI MERIDIANI	Testare solo i meridiani dell'elemento prioritario				Testare destra o sinistra	
	PRESTAZ		RECUPERO		PRESTAZ (dx e sx)	RECUPERO
	Segnare solo "F" se forte	Segnar e "P" se priorit	Segna re solo "F" se forte	Segna re "P" se priorit		
FUOCO						
- CUORE (C)						
- INTESTINO TENUE (IG)						
- PERICARDIO/ MAESTRO DEL CUORE (MC)						
- TRIPLICE RISCALDATORE (TR)						

TERRA						
- MILZA/PANCREAS (RT)						
- STOMACO (E)						
METALLO						
-INTESTINO CRASSO (GI)						
- POLMONE (P)						
ACQUA						
- RENE (RN)						
- VESCICA URINARIA (V)						
LEGNO						
- FEGATO (F)						
- VESCICOLA BILIARE (VB)						

NB: SE NEL MERIDIANO FUOCO ESCONO PIÙ DI 2 MERIDIANI METTERE QDISC SU PERICARDIO E TRIPLICE RISCALDATORE

NB 2: METTERE SEMPRE QDISC RECUPERO (VERDE) QUANDO NON HO QUELLI PRESTAZIONE (ROSSI)

4 INDIVIDUARE IL MOMENTO DELLA GIORNATA IN CUI APPLICARLE

	RECUPERO	PRESTAZIONI
	PER SPORTIVI: RECUPERO PER ALMENO 2 ORE DOPO ATTIVITA' FISICA	TESTARE LE ORE (MAX 8 ORE, MULTIPLI DI 2) A PARTIRE DAL RISVEGLIO
1 – APPLICARE Q DISK per PIÙ DI 2 ORE (ECC)		
2 - APPLICARE DURANTE ATTIVITÀ FISICA (per sportivi)		SEMPRE
3 – APPLICARE Q DISK ANCHE DI NOTTE	SEMPRE	

RIASSUNTO FORZA VITALE

	Prestazioni (2 punti)	Recupero (solo 1 punto)
PUNTO DESTRO		
PUNTO SINISTRO		
PERIODO DELLA GIORNATA		
DURATA APPLICAZIONE "Q DISK"	28 GIORNI, FINO AL	

NB: VERIFICARE DOPO UN PAIO DI GIORNI SE EVENTUALMENTE RIDURRE IL N. DI ORE DI APPLICAZIONE DEI QDISK ROSSI

PROSSIMA APPLICAZIONE	Dopo 28 giorni
------------------------------	----------------

RIEQUILIBRIO METABOLICO

INDIVIDUARE L'ELEMENTO IN CUI APPLICARE LE BIOTEC

ELEMENTO	Segnare solo "F" se forte	E' PRIORITARIO
FUOCO		
TERRA		
METALLO		
ACQUA		
LEGNO		

3 INDIVIDUARE IL PUNTO SPECIFICO DI APPLICAZIONE

5 ELEMENTI MERIDIANI	Testare solo i meridiani dell'elemento prioritario - scrivere F se forte	E' prioritario	Testare destra o sinistra
FUOCO			
- CUORE (C)			
- INTESTINO TENUE (IG)			
- PERICARDIO/ MAESTRO DEL CUORE (MC)			
- TRIPLICE RISCALDATORE (TR)			

TERRA			
- MILZA/PANCREAS (RT)			
- STOMACO (E)			
METALLO			
-INTESTINO CRASSO (GI)			
- POLMONE (P)			
ACQUA			
- RENE (RN)			
- VESCICA URINARIA (V)			
LEGNO			
- FEGATO (F)			
- VESCICOLA BILIARE (VB)			

4 INDIVIDUARE IL MOMENTO DELLA GIORNATA IN CUI APPLICARLE

	Eq. Metabolico
1 – APPLICARE Q DISK GIORNO E NOTTE	
2 - APPLICARE Q DISK DURANTE TUTTE LE ORE DIURNE	
3 - APPLICARE QDISK SOLO DI NOTTE	
4 – APPLICARE Q DISK SOLO DURANTE I PASTI	

RIASSUNTO RIEQUILIBRIO METABOLICO

PUNTO DESTRO	
PUNTO SINISTRO	
PERIODO DELLA GIORNATA	
DURATA APPLICAZIONE "Q DISK"	28 GIORNI, FINO AL

PROSSIMA APPLICAZIONE	Dopo 28 giorni
------------------------------	----------------

COME APPLICARE I Q DISK

L'applicazione dei q disk deve avvenire nel seguente modo:

1-mettere un pezzo di nastro di carta sul corpo

(se caldo o devo fare sport, lavare la pelle, e mettere del limone, asciugare bene e poi applicare il nastro)

2-prendere un altro pezzo di nastro e attaccargli il q disk e poi metterlo sopra al nastro che è già attaccato sul corpo.

Il q disk deve essere in mezzo tra i due nastri (nastro-q disk-nastro)

Il nastro da utilizzare deve essere per utilizzo sul corpo. No nastro di carta che si usa per lavorare. Il migliore è 3 M e ci sono 2 tipi:

Per sportivi: resiste al sudore https://www.amazon.it/3M-Durapore-chirurgico-anallergico-confezione/dp/B0741B5B2D/ref=sr_1_8?keywords=nastro+adesivo+3M&qid=1563998635&s=sports&sr=1-8

Normale:

https://www.amazon.it/3M-Micropore-chirurgico-anallergico-confezione/dp/B07419ZDDG/ref=sr_1_4?keywords=nastro+adesivo+3M&qid=1563998635&s=sports&sr=1-4

Ogni volta che si fa la doccia togliersi i Q disk e lavarsi bene la parte del corpo che aveva sopra il nastro.

E' obbligatorio una volta al giorno cambiare il nastro sulla pelle, in quanto il corpo rilascia tossine dalla pelle e rimanere a contatto con la colla del nastro può dare irritazione.

E' necessario bere acqua durante il giorno per il buon funzionamento dei q disk. Se non si beve i q disk non funzionano.

*Il presente Corso è protetto da **diritto d'autore** e non è possibile modificarlo, copiarlo, regalarlo né venderlo in alcuna forma, se non tramite la **pagina ufficiale di vendita** sul sito www.rqi.me*

Grazie infinite per la tua Fiducia e un augurio di Serenità!

**Tutti i Report, Corsi, Video-Corsi e il
Metodo RQI®
sono un'esclusiva RQI.**

Via G. Leonardelli 3 - Dogana (RSM)

Sito: www.rqi.me

Email: info@rqi.me