今の私

体重 Kg

身長 cm

目標体重

体重 Kg

エッセンシア酵素サポートへのご相談は

通話料無料 **0120-533-630**

受付時間 平日AM9:30～PM5:00 携帯電話・PHSからもご利用いただけます

エッセンシア　1ヵ月ダイエット記録シート

	月／日（曜日）	体重 できれば朝に測定しましょう	朝	昼	夜	合計酵素摂取量（ml）	反省点や気になったことなど 体調の小さな変化（体温など）も書き留めておきましょう
			食べたものや酵素を飲んだ回数と量を記録しましょう				
例（断食中）	7／2（土）	56.5 Kg	○50 ○50	○50 ○50	○50 ○50	300	ミネラルウォーターをもっと飲めばよかった！
例（補食中）	7／3（日）	55.7 Kg	○40	お粥・味噌汁	おそば ○40	80	よく噛んで食べるようにする！
例（置き換え中）	7／4（月）	55.5 Kg	○40	サラダ・親子丼	サラダ・冷奴・味噌汁 アジフライ・ご飯	40	ご飯の量が多かったかも…
▶ さっそくスタート！	1週目の目標を書きましょう→[例：1日断食を1回する]						
1日目	／（ ）	Kg					
2日目	／（ ）	Kg					
3日目	／（ ）	Kg					
4日目	／（ ）	Kg					
5日目	／（ ）	Kg					
6日目	／（ ）	Kg					
7日目	／（ ）	Kg					
▶ 順調に進んでますか？	2週目の目標を書きましょう→[ ]						
8日目	／（ ）	Kg					
9日目	／（ ）	Kg					
10日目	／（ ）	Kg					
11日目	／（ ）	Kg					
12日目	／（ ）	Kg					
13日目	／（ ）	Kg					
14日目	／（ ）	Kg					
▶ サポートも活用して！	3週目の目標を書きましょう→[ ]						
15日目	／（ ）	Kg					
16日目	／（ ）	Kg					
17日目	／（ ）	Kg					
18日目	／（ ）	Kg					
19日目	／（ ）	Kg					
20日目	／（ ）	Kg					
21日目	／（ ）	Kg					
▶ ラストスパート！	4週目の目標を書きましょう→[ ]						
22日目	／（ ）	Kg					
23日目	／（ ）	Kg					
24日目	／（ ）	Kg					
25日目	／（ ）	Kg					
26日目	／（ ）	Kg					
27日目	／（ ）	Kg					
28日目	／（ ）	Kg					
29日目	／（ ）	Kg					
30日目	／（ ）	Kg					
31日目	／（ ）	Kg					

1ヶ月の結果はいかがでしたか？体重の推移をグラフにして確認しましょう！

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
スタート時	●																														