

日にち	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
入眠・起床	(:) (:) 質()	(:) (:) 質()	(:) (:) 質()	(:) (:) 質()
気分・軽さ	😊 😐 😞 😡 🌙	😊 😐 😞 😡 🌙	😊 😐 😞 😡 🌙	😊 😐 😞 😡 🌙
朝	(:) 便	(:) 便	(:) 便	(:) 便
昼	(:) 便	(:) 便	(:) 便	(:) 便
夕	(:) 便	(:) 便	(:) 便	(:) 便
間食				
水分・薬(サプリ)	🚰 正 🌿	🚰 正 🌿	🚰 正 🌿	🚰 正 🌿
アルコール				
	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
繊維食				
水不				
乳酸菌				
植動				
便	🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️	🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️	🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️	🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️ 🍽️

	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
+2kg							
+1kg							
kg	●						
-1kg							
-2kg							
-3kg							
-4kg							
運動	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕	朝 昼 夕
運動内容							
気分・運動・食事メモ							