

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

37

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

36

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

35

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

34

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

33

月

日 ()

- ・一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・(または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・アルコールを飲まなかった
- ・お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・(水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

32

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

31

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

30

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

29

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

28

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

27

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

26

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

25

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

24

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

23

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

22

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

21

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

20

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

19

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

18

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

17

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

16

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

15

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

14

月

日 ()

- ・一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・(または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・一口30回噛む×3回実行できた
- ・一口30回噛む×2回実行できた
- ・一口30回噛む×1回実行できた
- ・一口30回噛む、まったくできなかった
- ・食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・アルコールを飲まなかった
- ・お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・(水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

13

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかつ
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかつた
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかつた
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかつた
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

12

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの(食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

11

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

10

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

9

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

8

月

日 ()

朝食

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

7

月

日 ()

朝食

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

6

月

日 ()

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

朝食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった
- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早速足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早速、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早速、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早速、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

5

月

日 ()

朝食

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

4

月

日 ()

朝食

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

3

月

日 ()

朝食

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

2

月

日 ()

朝食

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

1

月

日 ()

朝食

- ・ 一食抜くことができた(一日2食)
- (できなかった場合は各食事で2/3できたかをチェック)
- ・ (または事前に決めた日で)断食できた

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

昼食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

夕食

- ・ 一口30回噛む×3回実行できた
- ・ 一口30回噛む×2回実行できた
- ・ 一口30回噛む×1回実行できた
- ・ 一口30回噛む、まったくできなかった

- ・ 食品添加物を意識して可能な限り少ないもの (食事)を選択できた
- ・ (3食の時は)2/3の量で大丈夫だった

間食

- ・ 間食しなかった
- (間食した場合、内容記入)(例:缶コーヒー、クッキー2枚)

- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×3回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×2回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)×1回実行できた
- ・ 一回1分間の(軽い)息あがり運動(早足、階段上り等)1回もできなかった
- ・ 禁煙できた(喫煙する人のみ)
- ・ アルコールを飲まなかった
- ・ お菓子、スイーツ類、我慢できた
- ・ (水)以外の清涼飲料水(缶・ペットボトル飲料)を我慢できた
- ・ 生野菜(可能な限り生に近いもの・カット野菜はダメ)を食べた
- ・ 水を飲む時に「細胞をきれいにしてくれてありがとう」と(一瞬でも)思った(できれば噛んで飲む)

備考欄 ※お菓子や添加物の多い食事の場合、どんな添加物が入っているかネットでチェックしてください

0

月 日 ()

着てみたい

買ってみたい

身につけたい

食べてみたい

行ってみたい

やってみたい

おわりに

私は、もともとインスタントラーメンが大好きです。

私は、世界で初めて日本でインスタントラーメンが誕生した翌年の生まれなのです。何と
いってもインスタントラーメンの発展とともに成長してきたようなものです。

それが今では、大好きなインスタントラーメンも毎月一回と決めています。

ほとんどが化学物質でつくられている、という考え方から自制している状況です。

（自分にとっては身体に毒だと認識しているからです。加齢で基礎代謝も落ちてきている
上に、内臓の分解・解毒機能も弱くなってきていると自覚しているためです）

二重人格者の不思議な話を聞いたことがあります。

片方の人格がでていた時だけ、アレルギー体質が現れるという人がいるそうです。

人体の不思議です。

固定観念で肉体という体質が違ってきてしまう、ということです。

- ・これまで自分はずっとアトピー・アレルギー体質だった。
- ・ドクターからは治らないので（薬を使いながら）一生、上手く（長く）つきあう方法を
考えましようと言われた。
- ・自分でも治らないと思っている、思いこんでいる・・・固定観念。

さあ、今日からは違う体質の人間なんだと思いこむようにしましょう。

90日後にはアトピー・アレルギーとはおサラバです。

どうぞ今日の思い・決意・決断・決心・覚悟を続けてください。

長い人生において、わずか90日間だけです。

残り（健康寿命が）60年超の人生だとすると、わずか0.4%だけの「投資」です。

90日後に笑顔でニッコリするあなた。

微笑むあなた。

例の「90日後のやってみたい、買ってみたい・・・」のリストを眺めてください。

すでにいくつかは実現しているかも知れません。

あなたの人生に乾杯！

ご不明な点やご質問等ございましたらどうぞ遠慮なくお問い合わせくださいませ。

会社名 : サクセスキューブ株式会社
担当者 : 秋田秀一
住所 : 宮崎県児湯郡川南町大字平田 3087-1
電話番号 : 0983-27-2005
メールアドレス : info@egao1.com

本当にありがとうございました。

(大人のための)
アトピー・アレルギー体質から
90日で自由になるための実践ワークブック

自分で考え・自分で選択し・自分で行動する

著者 秋田秀一
発行所 サクセスキューブ株式会社

Copyright (c) Success Cube All Rights Reserved.
本文書は著作権法によって守られているものです
無断での転載・利用等禁止