



ユーグレナで育った麹酵素 振り返りカレンダー

日々の体重変化と、行動の振り返りを行うための30日間のカレンダーです。

『ユーグレナで育った麹酵素』を飲んだタイミングもチェックして習慣づけていきましょう!

詳しい使い方は
ダイエットハンドブックvol.01で!



日付	1日目	/	2日目	/	3日目	/	4日目	/	5日目	/	6日目	/	7日目	/	8日目	/	9日目	/	10日目	/
ユーグレナ 麹酵素	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間
	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
体 重		kg		kg																
朝																				
昼																				
夕																				
間 食																				

	11日目	/	12日目	/	13日目	/	14日目	/	15日目	/	16日目	/	17日目	/	18日目	/	19日目	/	20日目	/
ユーグレナ 麹酵素	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間
	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
体 重		kg																		
朝																				
昼																				
夕																				
間 食																				

	21日目	/	22日目	/	23日目	/	24日目	/	25日目	/	26日目	/	27日目	/	28日目	/	29日目	/	30日目	/
ユーグレナ 麹酵素	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間	朝	昼	夕	間
	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
体 重		kg																		
朝																				
昼																				
夕																				
間 食																				



* F U - 0 1 8 *