

記録用紙

月

日付	食事に関するメモ	便の状態	睡眠時間	備考欄
1				
2	間食おせんべい8枚			
3		固い		朝の便がカチコチ。
4				
5	ポテトチップ2袋		5時間	夜中、何度か起きた。
6		固い		
7				
8				
9	食事とヨーグルト+サプリのみ			
10		理想的		
11				
12	グミ、チョコレート、アイス結構食べた			
13		下痢気味		
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

翌朝の体調は、どうか？便の具合はどうか？など。食事・睡眠などを記録していきます。
⇒自分の体調の変化を知ること
で、意識を変えていきます。

自由メモ欄です。