

Let's Try! **fasting!**

ダイエット サポート シート

# ファスティングダイエットを記録しよう!

現状
身長  cm
 体重  kg
 ⇒
目標
体重  kg

年	日付	食事のタイミング			優光泉	体重	食べたもの・体調の変化や気づき
		朝	昼	夜			
例	1月1日			○	80 cc	60 kg	夜:焼き魚・お味噌汁・ごはん・漬け物 今日はお腹が減りにくかったから1食に。ちょっと体が軽くなったかも!
例	1月2日	○	○		40 cc	60 kg	朝:トースト・牛乳・目玉焼き 昼:トマトパスタ・コンソメスープ 今日はいつもより少し多めに食べちゃったから体重が..明日は頑張る!
1回目	月 日				cc	kg	
2回目	月 日				cc	kg	
3回目	月 日				cc	kg	
4回目	月 日				cc	kg	
5回目	月 日				cc	kg	
6回目	月 日				cc	kg	
7回目	月 日				cc	kg	
8回目	月 日				cc	kg	
9回目	月 日				cc	kg	
10回目	月 日				cc	kg	
11回目	月 日				cc	kg	
12回目	月 日				cc	kg	
13回目	月 日				cc	kg	
14回目	月 日				cc	kg	
15回目	月 日				cc	kg	

●「優光泉」の飲み方  
優光泉20ccを水や炭酸水で好みの濃度に薄めます。

●「回復食」について  
玄米小豆粥・味噌汁などお腹に優しいものを選んでよくかんで食べてください。油モノは特に避けてください。



<注意>  
ファスティングに入る前に、体を整えておきましょう。油ものや肉などを極力避けるようにして、和食中心の食材を食べ、ビタミン・ミネラルをしっかり蓄えましょう。

目標・決意表明

年	日付	食事のタイミング			優光泉	体重	食べたもの・体調の変化や気づき
		朝	昼	夜			
16回目	月 日				cc	kg	
17回目	月 日				cc	kg	
18回目	月 日				cc	kg	
19回目	月 日				cc	kg	
20回目	月 日				cc	kg	
21回目	月 日				cc	kg	
22回目	月 日				cc	kg	
23回目	月 日				cc	kg	
24回目	月 日				cc	kg	
25回目	月 日				cc	kg	
26回目	月 日				cc	kg	
27回目	月 日				cc	kg	
28回目	月 日				cc	kg	
29回目	月 日				cc	kg	
30回目	月 日				cc	kg	
31回目	月 日				cc	kg	

目標は達成できましたか? ライフスタイルに合ったファスティング方法で継続していきましょう♪