

| 氏名 | 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 | 11日目 | 12日目 | 13日目 | 14日目 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 体重測定 朝 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 水分しっかり | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 朝ごはん ※ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 水分しっかり | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 昼食※ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 間食しない | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 夕食 (21時まで) ※ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 体重測定 夜 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 水500ml | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 夕食前の間食 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 夕食後のデザート | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 夜は12時までに寝る | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 飲み会・食事会 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ストレッチ/体操/ウォーキングなど | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 出来ない場合に●で塗りつぶしてください 出来た場合は白○のまま | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| ※ 朝ごはん すくなく 抜き ※ 昼食はおかず系で 炭水化物は避ける ※ 夕食 (肉とか動物性たんぱく質を) | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |

| 氏名 | 15日目 | 16日目 | 17日目 | 18日目 | 19日目 | 20日目 | 21日目 | 22日目 | 23日目 | 24日目 | 25日目 | 26日目 | 27日目 | 28日目 |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 体重測定 朝 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 水分しっかり | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 朝ごはん ※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 水分しっかり | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 昼食※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 間食しない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食 (21時まで) ※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 体重測定 夜 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 水500ml | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食前の間食 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食後のデザート | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夜は12時までに寝る | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 飲み会・食事会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ストレッチ/体操/ウォーキングなど | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 出来ない場合に●で塗りつぶしてください 出来た場合は白○のまま | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| ※朝ごはん すくなく 抜き ※昼食はおかず系で 炭水化物は避ける ※夕食 (肉とか動物性たんぱく質を好きなだけ食べる) | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |

| 氏名 | 29日目 | 30日目 | 31日目 | 32日目 | 33日目 | 34日目 | 35日目 | 36日目 | 37日目 | 38日目 | 39日目 | 40日目 | 41日目 | 42日目 |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 体重測定 朝 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 水分しっかり | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 朝ごはん ※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 水分しっかり | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 昼食※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 間食しない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食 (21時まで) ※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 体重測定 夜 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 水500ml | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食前の間食 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食後のデザート | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夜は12時までに寝る | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 飲み会・食事会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ストレッチ/体操/ウォーキングなど | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 出来ない場合に●で塗りつぶしてください 出来た場合は白○のまま | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| ※朝ごはん すくなく 抜き ※昼食はおかず系で 炭水化物は避ける ※夕食 (肉とか動物性たんぱく質を好きなだけ食べる) | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |

| 氏名 | 43日目 | 44日目 | 45日目 | 46日目 | 47日目 | 48日目 | 49日目 | 50日目 | 51日目 | 52日目 | 53日目 | 54日目 | 55日目 | 56日目 |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 体重測定 朝 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 水分しっかり | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 朝ごはん ※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 水分しっかり | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 昼食※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 間食しない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食 (21時まで) ※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 体重測定 夜 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 水500ml | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食前の間食 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食後のデザート | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夜は12時までに寝る | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 飲み会・食事会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ストレッチ/体操/ウォーキングなど | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 出来ない場合に●で塗りつぶしてください 出来た場合は白○のまま | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| ※朝ごはん すくなく 抜き ※昼食はおかず系で 炭水化物は避ける ※夕食 (肉とか動物性たんぱく質を好きなだけ食べる) | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |

| 氏名 | 57日目 | 58日目 | 59日目 | 60日目 | 61日目 | 62日目 | 63日目 | 64日目 | 65日目 | 66日目 | 67日目 | 68日目 | 69日目 | 70日目 |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 体重測定 朝 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 水分しっかり | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 朝ごはん ※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 水分しっかり | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 昼食※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 間食しない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食 (21時まで) ※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 体重測定 夜 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 水500ml | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食前の間食 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食後のデザート | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夜は12時までに寝る | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 飲み会・食事会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ストレッチ/体操/ウォーキングなど | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 出来ない場合に●で塗りつぶしてください 出来た場合は白○のまま | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| ※朝ごはん すくなく 抜き ※昼食はおかず系で 炭水化物は避ける ※夕食 (肉とか動物性たんぱく質を好きなだけ食べる) | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |

| 氏名 | 71日目 | 72日目 | 73日目 | 74日目 | 75日目 | 76日目 | 77日目 | 78日目 | 79日目 | 80日目 | 81日目 | 82日目 | 83日目 | 84日目 |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 体重測定 朝 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 水分しっかり | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 朝ごはん ※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 水分しっかり | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 昼食※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 間食しない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食 (21時まで) ※ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 体重測定 夜 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 水500ml | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食前の間食 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食後のデザート | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夜は12時までに寝る | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 飲み会・食事会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ストレッチ/体操/ウォーキングなど | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 出来ない場合に●で塗りつぶしてください 出来た場合は白○のまま | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| ※朝ごはん すくなく 抜き ※昼食はおかず系で 炭水化物は避ける ※夕食 (肉とか動物性たんぱく質を好きなだけ食べる) | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | |

| 毎日レポート | 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 |
|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 月日 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / |
| 曜日 | | | | | | | | | | |
| 体重測定 朝 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 水500ml | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 朝ごはん すくなく 抜き | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 昼はサラダとアッサリおかず系 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 間食しない | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 水500ml | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食 (肉とか動物性たんぱく質を好きなだけ食べる) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 熱いお湯で下半身浴 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 体重測定 夜 | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg | kg |
| 水500ml | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食前の間食 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 可能なかぎり9時までに夕食 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夕食後のデザート | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 夜は12時までに寝てください | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 飲み会・食事会 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ストレッチ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 骨盤体操 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 40分程度の有酸素運動 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| lala | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| bibi | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 通院日 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| ----- | | | | | | | | | | |
| ----- | | | | | | | | | | |
| ----- | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | |
| ----- | | | | | | | | | | |
| ----- | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| k g | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| k g | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| k g | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| k g | | | | | | | | | | | | | | |

最初の2週間に○の多い人は成功しやすいです。逆に●が多い方はコースを中止してもらうことがあります。
 合わないときは申し出てください。3回目までなら返金致します。こちらのチェックリストは毎回提出してください。

この流れを理解してください。

| | |
|---|---|
| ① | 整体または鍼治療による筋肉亀裂（破損） |
| ② | 肉を食べて動物性たんぱく質を摂取 （破損した筋肉の修復にたんぱく質使用） |
| ③ | 骨盤&股関節矯正をし下半身への血流をよくする |
| ④ | お風呂で下半身を暖め血液を下半身に集める （下半身の脂肪燃焼） |
| ⑤ | 早く寝て成長ホルモンを利用 （空腹時間を多くとることで脂肪燃焼） |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | | | | |
|---|-----|---|-----|-----|-----|
| / | k g | % | c m | c m | c m |
| / | k g | % | c m | c m | c m |
| / | k g | % | c m | c m | c m |
| / | k g | % | c m | c m | c m |
| / | k g | % | c m | c m | c m |
| / | k g | % | c m | c m | c m |
| / | k g | % | c m | c m | c m |



