

まるご発芽玄米研究所 「自分で正す」

-発芽玄米餅で回りのよい体内環境を作ろう-

一生つきあう身体だからこそ 自分の体質やクセを知り 長年かけてきたものをゆっくり 本来の自分の身体に 取り戻すことを目的にしております。

- 計画をたてて じっくり達成
- 味覚の変化
- 排便・胃の大きさを意識

目 標	
心がける事	
なりたい自分像	

スタート時	年 月 日～		
	体重	kg	内蔵脂肪
	体脂肪率	%	

最終目標	年 月 日		
	体重	kg	内蔵脂肪
	体脂肪率	%	



年 月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
餅数(朝)																															
餅数(昼)																															
餅数(夜)																															
排便																															
体重(kg)																															

【毎日レコーディング】

+3																															
+2																															
+1																															
±0																															
-1																															
-2																															
-3																															
-4																															
-5																															
-6																															

●達成できるまでの自分のルール

-
-
-