

自分のペースを知ってみましょう!

便秘は美の大敵

日付(/ ~ /)

トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	
トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	
トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	
トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	
トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	
トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	
トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	
トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	
トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	

日付(/ ~ /)

トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	
トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	
トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	
トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	
トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	
トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	
トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	
トイレ	食事	メモ
排便回数 回	朝	
状態		
水分 リットル	昼	
睡眠 時間	夜	

シートの使い方

スッキリ素敵な毎日へのステップ!!

- ステップ1** ●目のつくところにおいて、一日一回その日の自分の状態を振り返ってみましょう。
- ステップ2** ●まずは、簡単に書きはじめてみてください。慣れて来たら体の事で気づいた事など、書く事を増やしてみるのもオススメです。
- ステップ3** ●書いてみる事で、自分の体のリズムに気づき始める事ができます。

トイレ	食事	メモ
排便回数 1 回	朝 ヨーグルト	・うんち少しで止
状態 小なく固め粒状	バナナ	・疲れたのでもう少し寝る
水分 少し リットル	昼 オムライス	・時間を早くしたい。
睡眠 6 時間	夜 プロキチザン	・少しニモビがออกมา