

もち麦30食に挑戦★

もち麦生活記録カード

◎: とても調子が良い / ○: 調子が良い / △: ふつう / ▲: 調子が良くない / ×: 調子が悪い

		体重	体脂肪率	ウエスト	お肌の調子	お通じ	コメント
1	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
2	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
3	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
4	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
5	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
6	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
7	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
8	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
9	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
10	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
11	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
12	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
13	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
14	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
15	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×

◎: とても調子が良い / ○: 調子が良い / △: ふつう / ▲: 調子が良くない / ×: 調子が悪い

		体重	体脂肪率	ウエスト	お肌の調子	お通じ	コメント
16	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
17	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
18	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
19	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
20	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
21	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
22	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
23	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
24	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
25	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
26	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
27	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
28	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
29	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×
30	/	()	kg	%	cm	◎○△▲×	◎○△▲×

お疲れさまでした♥

30食でどれくらいカラダに変化がありましたか？ぜひ、ご感想をお送りください。
株式会社はくばく mochimugi@hakubaku.co.jp