

1 週間チェック

体にどんな変化がありましたか？

例

- ・お通じが良くなる
- ・むくみが軽くなる
- ・入眠が早くなる
- ・目覚めが良くなる
- ・疲れにくくなる

書き出してみましよう！

身体

心

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	