

まずは無理なく、毎日のスッキリ習慣から始めたいあなたへ



じゅん げん

巡源 16日間 朝ファス美習慣コース

～朝だけファスティング～



忙しい方にもぴったりの朝食だけの置き換えファスティング♪
夕食から翌日の昼食にかけて16時間ほど食事を断つことで、
常に働き続けている胃腸を休ませる健康法です。

<<<<ファスティング中の食事内容や体感の記録にご利用ください。>>>>

スタート!	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/
朝	<input type="checkbox"/> 巡源45ml	<input type="checkbox"/> 巡源45ml	<input type="checkbox"/> 巡源45ml	<input type="checkbox"/> 巡源45ml	<input type="checkbox"/> 巡源45ml	<input type="checkbox"/> 巡源45ml	<input type="checkbox"/> 巡源45ml	<input type="checkbox"/> 巡源45ml
昼・夜	通常食	通常食	通常食	通常食	通常食	通常食	通常食	通常食
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体感メモ								
	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目
日付	/	/	/	/	/	/	/	/
朝	<input type="checkbox"/> 巡源45ml	<input type="checkbox"/> 巡源45ml	<input type="checkbox"/> 巡源45ml	<input type="checkbox"/> 巡源45ml	<input type="checkbox"/> 巡源45ml	<input type="checkbox"/> 巡源45ml	<input type="checkbox"/> 巡源45ml	<input type="checkbox"/> 巡源45ml
昼・夜	通常食	通常食	通常食	通常食	通常食	通常食	通常食	通常食
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体感メモ								

お疲れさまでした!もう少しスッキリを実感したい方は、
10日間ファスティングの継続がおすすめです! [裏面へ](#)

目標
体重

次回ファス
ティング予定

※週4日以上「小麦」「カフェイン」「アルコール」「砂糖」を
摂っている方はファスティング前後は少し止めてみると
より効果を実感しやすくなります。