

3食は変えずに、寝ている間の「巡り」を贅沢に高めたい方へ



じゅん げん
巡源 16日間 夜中集中 リカバリーコース



体に無理な負担をかけず食事はそのまま、就寝前の巡源習慣で、成長ホルモン分泌や腸内運動が活発になる「ゴールデンタイム」を最大限に活かすアプローチです。

《《《 体感や体調の変化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	/	/	/	/	/	/	/	/
食事量	多め・普通・少なめ	多め・普通・少なめ	多め・普通・少なめ	多め・普通・少なめ	多め・普通・少なめ	多め・普通・少なめ	多め・普通・少なめ	多め・普通・少なめ
お通じ	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
睡眠	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
就寝前	<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
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	/	/	/	/	/	/	/	/
食事量	多め・普通・少なめ	多め・普通・少なめ	多め・普通・少なめ	多め・普通・少なめ	多め・普通・少なめ	多め・普通・少なめ	多め・普通・少なめ	多め・普通・少なめ
お通じ	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
睡眠	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
就寝前	<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
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ご継続がおすすめです!

目標 次回予定 月頃