

鍛える人の土台に、「巡り」を。理想の体づくりに励む方へ



じゅん げん

巡源 16日間

BODY
RECORD

減量・回復
コンディショニング
コース



トレーニング、減量、日々のコンディション管理一。体づくりのルーティンに、巡源を。夕食の20～30分前に飲むことで満足感につながったというお声もあり、身体のリカバリーにもおすすめです。

《《《 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 トレーニング	/	/	/	/	/	/	/	/
	☐ 実施 ☐ 休養	☐ 実施 ☐ 休養	☐ 実施 ☐ 休養	☐ 実施 ☐ 休養	☐ 実施 ☐ 休養	☐ 実施 ☐ 休養	☐ 実施 ☐ 休養	☐ 実施 ☐ 休養
お通じ	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
疲労感	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
夕食前	☐ 巡源45ml	☐ 巡源45ml	☐ 巡源45ml	☐ 巡源45ml	☐ 巡源45ml	☐ 巡源45ml	☐ 巡源45ml	☐ 巡源45ml
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%	%	%	%	%	%
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 トレーニング	/	/	/	/	/	/	/	/
	☐ 実施 ☐ 休養	☐ 実施 ☐ 休養	☐ 実施 ☐ 休養	☐ 実施 ☐ 休養	☐ 実施 ☐ 休養	☐ 実施 ☐ 休養	☐ 実施 ☐ 休養	☐ 実施 ☐ 休養
お通じ	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
疲労感	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×	○・△・×
夕食前	☐ 巡源45ml	☐ 巡源45ml	☐ 巡源45ml	☐ 巡源45ml	☐ 巡源45ml	☐ 巡源45ml	☐ 巡源45ml	☐ 巡源45ml
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%	%	%	%	%	%
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