

今日から始めましょう

日付と曜日、天気を書き込んでください  
朝起きたら体重を量ります（トイレから出て）  
朝出発前にUNKOが在れば1日は快調です。  
あなたの友達の体内乳酸菌を育てるえさを与え  
ましたか普段はオリゴ糖シロップだけで快便  
しますが、調子が悪い時はオリゴ糖+ヨーグル  
ト又は豆乳を飲んでください。  
便意がない時は、おしりを（肛門付近）を  
ちょんちょんと、10回ほど押し数分待つてく  
ださい。体を掃除する食物繊維は、玄米食  
にすればOKです。玄米は圧力釜か圧力釜  
付き電気釜でおいしく炊けます。  
睡眠は午後11時から朝7時までの間に6時間  
は取りましょう。後は5分から15分の昼寝で1  
時間分の値うちがあります。夜8時以降はコ  
ーヒーなどカフェインは避けましょう  
アルコールを飲んだ後数日の体重の変化を見  
てみましょう  
今日のいいことは強く思い出しこの引き出しに  
入れましょう。  
今日の嫌なことは、思い出してから、この引  
き出しにしまいます。後は好きなことを書いて  
、気持ちよく1日を終わります。

心と体の健康日記



心と体の健康日記

私の体重・睡眠・運動  
UNKO 心の動きを記録する  
秘密の日記です。