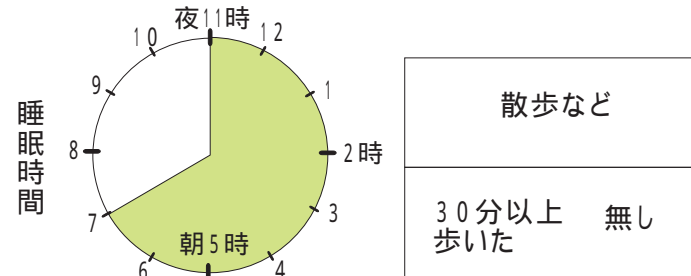


曜日 天気 晴れ 曇り 雨

今朝の体重	Kg
今朝のUNKO	有り (バナナ1本以上) 無し
乳酸菌を育てる	オリゴ糖 ヨーグルト 乳酸菌製剤 豆乳
植物繊維	玄米 バナナ キャベツ



寝付き	30分以内 1時間以内 悪い
目覚め	良い まあまあ 悪い
夜8時以後の刺激	コーヒー 紅茶 杯 アルコール ミリグラム

今日のいいこと嫌なこと

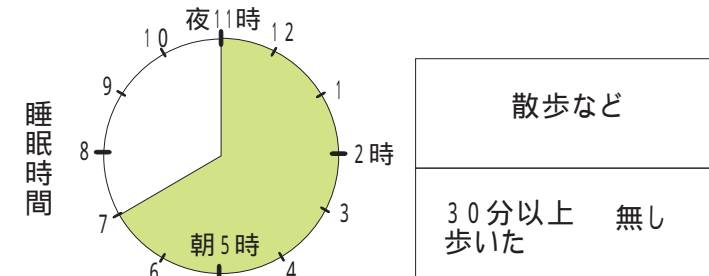
いいこと 強く思い出す

嫌なこと ここにしまう

自由日記

曜日 天気 晴れ 曇り 雨

今朝の体重	Kg
今朝のUNKO	有り (バナナ1本以上) 無し
乳酸菌を育てる	オリゴ糖 ヨーグルト 乳酸菌製剤 豆乳
植物繊維	玄米 バナナ キャベツ



寝付き	30分以内 1時間以内 悪い
目覚め	良い まあまあ 悪い
夜8時以後の刺激	コーヒー 紅茶 杯 アルコール ミリグラム

今日のいいこと嫌なこと

いいこと 強く思い出す

嫌なこと ここにしまう

自由日記