

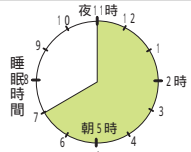
心と体の健康日記

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。


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



散歩など	
30分以上歩いた	無し

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

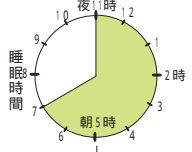
今日のいいこと
 強く思い出す


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



散歩など	
30分以上歩いた	無し

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

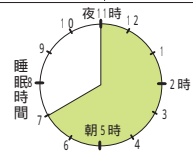
今日のいいこと
 強く思い出す


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



散歩など	
30分以上歩いた	無し

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
 強く思い出す


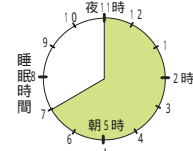
嫌なこと
 ここにしまう


自由日記

Hem・エッチ・エル
 m h i . o r : j p


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



散歩など	
30分以上歩いた	無し

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

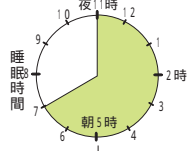
今日のいいこと
 強く思い出す


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



散歩など	
30分以上歩いた	無し

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

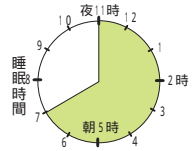
今日のいいこと
 強く思い出す


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



散歩など	
30分以上歩いた	無し

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

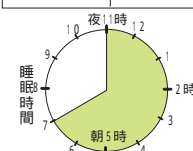
今日のいいこと
 強く思い出す


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



散歩など	
30分以上歩いた	無し

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
 強く思い出す


嫌なこと
 ここにしまう


自由日記