

1ヶ月うんちチェック表

カルチェック表

チェック表

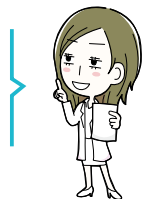
マッサージチェック表

[illegible]

自分のうんちタイムをチェックしよう！

うんちタイム= : ~ :

うんちサイクル=毎日／2～3日おき／4～5日に1回



Memo