

1ヶ月うんち		生活サイクル		食事習慣		エクササイズ・マッサージチェック表			
Day	体重	ウエスト	時間	エクササイズ	回数		マッサージ or ツボ押し	回数	うんち memo
／ ( )			朝		回			回	
			昼		回			回	
			夜		回			回	
／ ( )			朝		回			回	
			昼		回			回	
			夜		回			回	
／ ( )			朝		回			回	
			昼		回			回	
			夜		回			回	
／ ( )			朝		回			回	
			昼		回			回	
			夜		回			回	
／ ( )			朝		回			回	
			昼		回			回	
			夜		回			回	
／ ( )			朝		回			回	
			昼		回			回	
			夜		回			回	
／ ( )			朝		回			回	
			昼		回			回	
			夜		回			回	

1日5分でもうんちの出るチカラは鍛えられる！

ベッドとトイレでのマッサージは習慣に。

テレビを見ながらも簡単ツボ押しを。



Memo