



「3日ファスティング」でカラダをリセット！



ファスティング期間はPURE ENZYMEを飲んだ量、復食期間は食事の内容を記録しましょう。

ファスティング
前の体重↓

kg ±0kg

日々の体重を記録しましょう。

+2kg

+1kg

kg ±0kg

-1kg

-2kg

-3kg

お通じの有無や、ウエストのサイズなどを自由に記録しましょう。

ファスティング期間									復食期間								
1日目 (/)			2日目 (/)			3日目 (/)			1日目 (/)			2日目 (/)			3日目 (/)		
朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml	ml									
メモ			メモ			メモ			メモ			メモ			メモ		

グラフに毎日の体重を記入してみましょう。