

氏名	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定 朝	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
水分しっかり	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
朝ごはん ※	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
水分しっかり	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
昼食※	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
間食しない	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
夕食 (21時まで) ※	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
体重測定 夜	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
水500ml	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
夕食前の間食	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
夕食後のデザート	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
夜は12時までに寝る	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
飲み会・食事会	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ストレッチ/体操/ウォーキングなど	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
出来ない場合に●で塗りつぶしてください 出来た場合は白○のまま														
kg														
※ 朝ごはん すくなく 抜き ※ 昼食はおかず系で 炭水化物は避ける ※ 夕食 (肉とか動物性たんぱく質を好きなだけ食べる)	kg													
kg														
kg														
kg														
kg														

氏名	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定 朝	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
水分しっかり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
朝ごはん ※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水分しっかり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
昼食※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
間食しない	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食 (21時まで) ※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
体重測定 夜	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
水500ml	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食前の間食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食後のデザート	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夜は12時までに寝る	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
飲み会・食事会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ストレッチ/体操/ウォーキングなど	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
出来ない場合に●で塗りつぶしてください 出来た場合は白○のまま														
kg														
※朝ごはん すくなく 抜き ※昼食はおかず系で 炭水化物は避ける ※夕食 (肉とか動物性たんぱく質を好きなだけ食べる)														
kg														
kg														
kg														
kg														
kg														

氏名	29日目	30日目	31日目	32日目	33日目	34日目	35日目	36日目	37日目	38日目	39日目	40日目	41日目	42日目
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定 朝	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
水分しっかり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
朝ごはん ※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水分しっかり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
昼食※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
間食しない	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食 (21時まで) ※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
体重測定 夜	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
水500ml	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食前の間食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食後のデザート	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夜は12時までに寝る	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
飲み会・食事会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ストレッチ/体操/ウォーキングなど	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
出来ない場合に●で塗りつぶしてください 出来た場合は白○のまま														
kg														
※朝ごはん すくなく 抜き ※昼食はおかず系で 炭水化物は避ける ※夕食 (肉とか動物性たんぱく質を好きなだけ食べる)														
kg														
kg														
kg														
kg														
kg														

氏名	43日目	44日目	45日目	46日目	47日目	48日目	49日目	50日目	51日目	52日目	53日目	54日目	55日目	56日目
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定 朝	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
水分しっかり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
朝ごはん ※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水分しっかり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
昼食※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
間食しない	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食 (21時まで) ※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
体重測定 夜	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
水500ml	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食前の間食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食後のデザート	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夜は12時までに寝る	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
飲み会・食事会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ストレッチ/体操/ウォーキングなど	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
出来ない場合に●で塗りつぶしてください 出来た場合は白○のまま														
kg														
※朝ごはん すくなく 抜き ※昼食はおかず系で 炭水化物は避ける ※夕食 (肉とか動物性たんぱく質を好きなだけ食べる)														
kg														
kg														
kg														
kg														
kg														

氏名	57日目	58日目	59日目	60日目	61日目	62日目	63日目	64日目	65日目	66日目	67日目	68日目	69日目	70日目
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定 朝	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
水分しっかり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
朝ごはん ※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水分しっかり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
昼食※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
間食しない	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食 (21時まで) ※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
体重測定 夜	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
水500ml	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食前の間食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食後のデザート	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夜は12時までに寝る	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
飲み会・食事会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ストレッチ/体操/ウォーキングなど	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
出来ない場合に●で塗りつぶしてください 出来た場合は白○のまま														
kg														
※朝ごはん すくなく 抜き ※昼食はおかず系で 炭水化物は避ける ※夕食 (肉とか動物性たんぱく質を好きなだけ食べる)														
kg														
kg														
kg														
kg														

氏名	71日目	72日目	73日目	74日目	75日目	76日目	77日目	78日目	79日目	80日目	81日目	82日目	83日目	84日目
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重測定 朝	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
水分しっかり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
朝ごはん ※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水分しっかり	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
昼食※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
間食しない	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食 (21時まで) ※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
体重測定 夜	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
水500ml	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食前の間食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食後のデザート	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夜は12時までに寝る	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
飲み会・食事会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ストレッチ/体操/ウォーキングなど	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
出来ない場合に●で塗りつぶしてください 出来た場合は白○のまま														
kg														
※朝ごはん すくなく 抜き ※昼食はおかず系で 炭水化物は避ける ※夕食 (肉とか動物性たんぱく質を好きなだけ食べる)														
kg														
kg														
kg														
kg														
kg														

毎日レポート	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
曜日										
体重測定 朝	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
水500ml	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
朝ごはん すくなく 抜き	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
昼はサラダとアッサリおかず系	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
間食しない	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
水500ml	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食 (肉とか動物性たんぱく質を好きなだけ食べる)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
熱いお湯で下半身浴	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
体重測定 夜	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
水500ml	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食前の間食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
可能なかぎり9時までに夕食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夕食後のデザート	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
夜は12時までに寝てください	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
飲み会・食事会	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ストレッチ	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
骨盤体操	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
40分程度の有酸素運動	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
lala	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
bibi	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
通院日	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
-----										
-----										
-----										
kg										
-----										
-----										
kg										









この流れを理解してください。

①	整体または鍼治療による筋肉亀裂（破損）
②	肉を食べて動物性たんぱく質を摂取 （破損した筋肉の修復にたんぱく質使用）
③	骨盤&股関節矯正をし下半身への血流をよくする
④	お風呂で下半身を暖め血液を下半身に集める （下半身の脂肪燃焼）
⑤	早く寝て成長ホルモンを利用 （空腹時間を多くとることで脂肪燃焼）




/	k g	%	c m	c m	c m
/	k g	%	c m	c m	c m
/	k g	%	c m	c m	c m
/	k g	%	c m	c m	c m
/	k g	%	c m	c m	c m
/	k g	%	c m	c m	c m
/	k g	%	c m	c m	c m



