酵水素328選 レコーディングシート

お客様番号記入欄

スタート時の体重	1ヵ月後の目標体重	今月がんばること	今月の感想
kg	kg		

1ヵ月後の結果	今日で1週間	継続は力なり！	ラストスパート！
kg	ダイエットの調子はどうかな？	あせらないで続けることが大事	最後までがんばろう！

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
日付																														
体重(数字)																														
体重(グラフ)																														
排便																														
酵水素シリーズを飲んだタイミング 朝																														
酵水素シリーズを飲んだタイミング 昼																														
酵水素シリーズを飲んだタイミング 夜																														
酵水素シリーズを飲んだタイミング 間食																														
メモ																														

記録済みのシートを送ってくださった方に 300ptプレゼント

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-9-9
SANWA青山B1dg.8F
酵水素328選 公式通販サイト 行

ご不明な点等ございましたら、カスタマーセンターまでご連絡ください。
0120-770-328（平日9:30～18:30 土日祝日・年末年始 休）

※シートを手元に残したい方は、コピーをお送りください。
※お送りいただいたシートは販促物等に使用する場合があります。ご了承ください。

ポイントを集めてお得にキレイを手に入れましょう!

貯まったポイントは商品購入のお値引きのほか、
下記の「美ボディサポートグッズ」と交換できます♪

5,000pt	4,000pt	3,000pt	2,500pt	2,500pt
QUOカード 5,000円分	SHAPER BOTTOM※	酵水素328選 生サプリメント or 生サプリメント 燃 90粒入	ホワイピュア UVクリーム or 美白クリーム	ウエイトン α

2,000pt	1,500pt	1,000pt	1,000pt	800pt
ボタニカル ホットゲル	毎日習慣 ふくらはぎ用 ブラック	酵水素328選 生サプリメント or 生サプリメント 燃 30粒入	ごほうびシェイク 3包 ※味は選べません	トンデケア ひざサポーター

対象商品は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※SHAPER BOTTOMはM～L、L～LLの2サイズからお選びいただけます。
※以前の交換アイテムをご希望の場合は、カスタマーセンターまでお問い合わせください。

- ポイントは通常、ご注文商品の価格(税抜)の1%分がポイントとして付与されます。
- 貯まったポイントは賞品交換以外に、1ポイント=1円で値引きとしてご利用いただけます。
- 定期購入商品でも、ポイント値引きをご利用いただけます。
- 利用可能ポイントはマイページあるいはお買い上げ明細書にてご確認ください。
- レコーディングシートを活用して、お得にポイントを貯められます。
- ポイント付与には、体重(数値)の記入が必要となります。未記入の場合はポイント付与対象外となる場合がございます。

酵水素328選 レコーディングシート

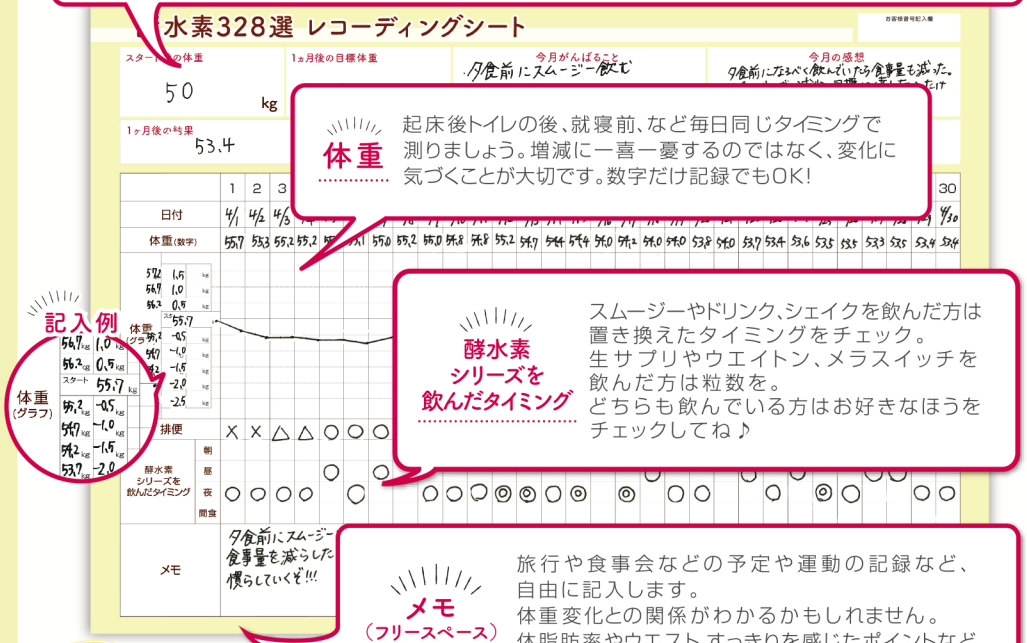
お客様番号記入欄

酵水素328選だけに限らず、ダイエットに大切なのは
「痩せたい」「キレイになりたい」という気持ちを常に意識することです。
レコーディングシートはそのための第一歩！意識が変われば、普段の生活も変わります。
毎日体重計に乗る…きちんと酵水素を飲む…
あなたのキレイ習慣にレコーディングシート、ぜひお役立てください。

シートの活用方法

目標を立てる

『1ヵ月で減らすのは体重の5%（50kgの人なら2.5kg）がよい』と言われています。
無理のない目標を立てましょう。
その他、「1サイズ下のジーンズを履けるようになる」など、やせた姿がイメージできる目標を立てるのもおすすめです。



体重

起床後トイレの後、就寝前、など毎日同じタイミングで測りましょう。増減に一喜一憂するのではなく、変化に気づくことが大切です。数字だけ記録でもOK!

酵水素シリーズを飲んだタイミング

スムージーやドリンク、シェイクを飲んだ方は置き換えたタイミングをチェック。
生サプリやウエイトン、メラスイッチを飲んだ方は粒数を。
どちらも飲んでいる方はお好きなほうをチェックしてね♪

メモ（フリースペース）

旅行や食事会などの予定や運動の記録など、自由に記入します。
体重変化との関係がわかるかもしれません。
体脂肪率やウエスト、すっきりを感じたポイントなど、自分らしい記録を!

もしかして…

停滞期？

順調に体重が減っていたのに突然減らなくなる……。
それは「停滞期」かもしれません。
そんなときは焦らずに、食事にも気を配りながらダイエットを続けましょう。
体が栄養で満たされれば、またダイエットも進んでいきます♪