毎日のチェックと7日に一度の振り返りを続けましょう。

1日目～30日目

毎日	「ガセリ菌SP株 カプセル」を飲み続けましょう！ 〈記入例〉 ○…飲んだ ×…飲み忘れた	日付	/	/	/	/	/
		○×					
7日に一度	おなか周りを測りましょう！		___.__cm	___.__cm	___.__cm	___.__cm	___.__cm
	体重を量りましょう！		___.__Kg	___.__Kg	___.__Kg	___.__Kg	___.__Kg

31日目～60日目

毎日	「ガセリ菌SP株 カプセル」を飲み続けましょう！ 〈記入例〉 ○…飲んだ ×…飲み忘れた	日付	/	/	/	/	/
		○×					
7日に一度	おなか周りを測りましょう！		___.__cm	___.__cm	___.__cm	___.__cm	___.__cm
	体重を量りましょう！		___.__Kg	___.__Kg	___.__Kg	___.__Kg	___.__Kg

61日目～90日目

毎日	「ガセリ菌SP株 カプセル」を飲み続けましょう！ 〈記入例〉 ○…飲んだ ×…飲み忘れた	日付	/	/	/	/	/
		○×					
7日に一度	おなか周りを測りましょう！		___.__cm	___.__cm	___.__cm	___.__cm	___.__cm
	体重を量りましょう！		___.__Kg	___.__Kg	___.__Kg	___.__Kg	___.__Kg