B&F
5 日間チャレンジ！

体重シート

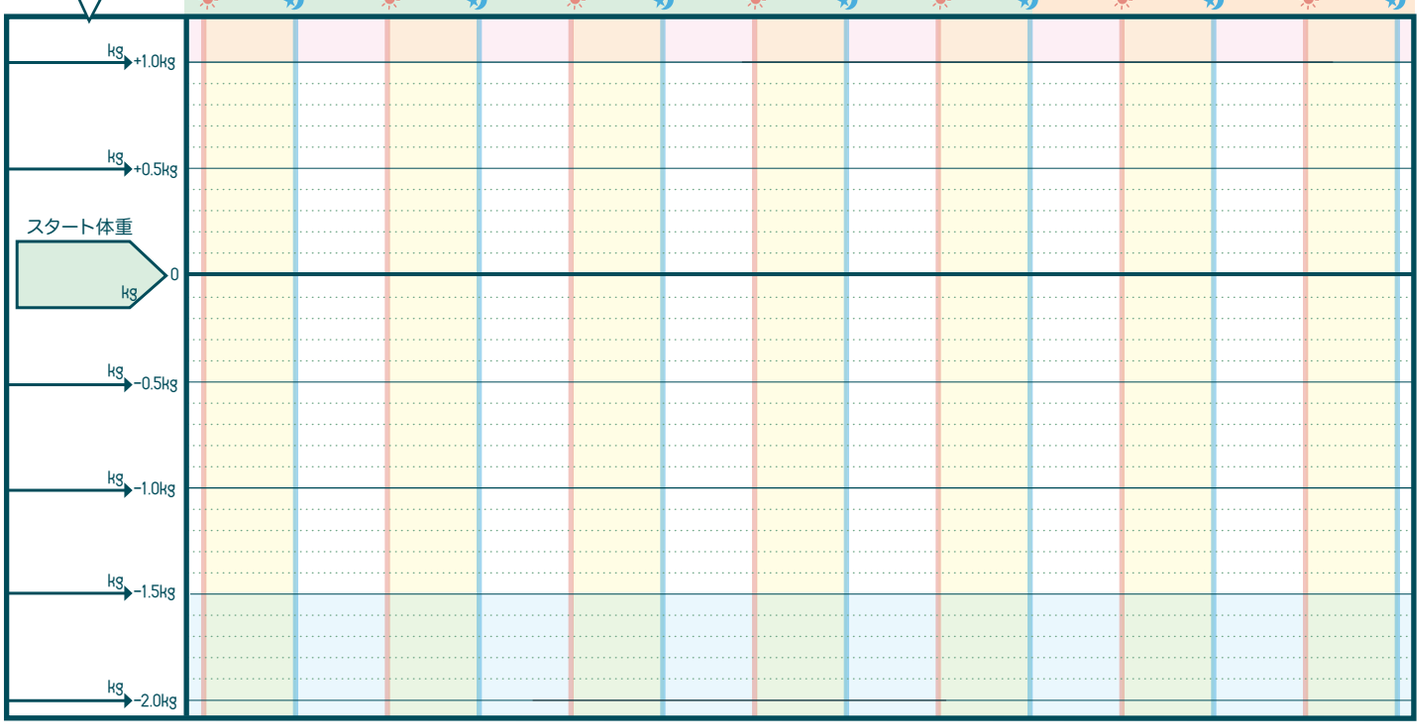
◆100gまたは 50g 単位の体重計で測りましょう。

◆毎日体重計に乗り、シートに記入する習慣をつけましょう。

B&F　5 日間チャレンジ！

さらに続けてみよう！

まずは体重を記入しよう。



月　日	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）
起床後体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
起床後体脂肪率	%	%	%	%	%	%	%
就寝前体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
食事内容・気になった事などメモ							
「B&F」を飲んで空腹感は？	（　）感じなかった （　）少し感じた （　）空腹を感じた	（　）感じなかった （　）少し感じた （　）空腹を感じた	（　）感じなかった （　）少し感じた （　）空腹を感じた	（　）感じなかった （　）少し感じた （　）空腹を感じた	（　）感じなかった （　）少し感じた （　）空腹を感じた	（　）感じなかった （　）少し感じた （　）空腹を感じた	（　）感じなかった （　）少し感じた （　）空腹を感じた
グルテンフリー度 朝・昼・晩と3食意識できたか	（　）3食とも意識 （　）2食は意識 （　）1食のみ （　）意識できず	（　）3食とも意識 （　）2食は意識 （　）1食のみ （　）意識できず	（　）3食とも意識 （　）2食は意識 （　）1食のみ （　）意識できず	（　）3食とも意識 （　）2食は意識 （　）1食のみ （　）意識できず	（　）3食とも意識 （　）2食は意識 （　）1食のみ （　）意識できず	（　）3食とも意識 （　）2食は意識 （　）1食のみ （　）意識できず	（　）3食とも意識 （　）2食は意識 （　）1食のみ （　）意識できず

●5 日間やってみた感想●

今後の目標 / 反省点