

1st.week

day 1.....→7

どくぬき期

7		6		5		4		3		2		1		日数	
月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
	度		度		度		度		度		度		度		基礎体温
	kg		kg		kg		kg		kg		kg		kg		体重(朝)
	kg		kg		kg		kg		kg		kg		kg		体重(夜)
	あり・なし		あり・なし		あり・なし		あり・なし		あり・なし		あり・なし		あり・なし		排便
	緩・普通・硬		緩・普通・硬		緩・普通・硬		緩・普通・硬		緩・普通・硬		緩・普通・硬		緩・普通・硬		便の状態
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		朝食
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		昼食
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		夕食
	時 分		時 分		時 分		時 分		時 分		時 分		時 分		起床時間
	快調・悪い		快調・悪い		快調・悪い		快調・悪い		快調・悪い		快調・悪い		快調・悪い		目覚め
	時 分		時 分		時 分		時 分		時 分		時 分		時 分		就寝時間
	良い・悪い		良い・悪い		良い・悪い		良い・悪い		良い・悪い		良い・悪い		良い・悪い		寝つき
	重い・軽い		重い・軽い		重い・軽い		重い・軽い		重い・軽い		重い・軽い		重い・軽い		疲れ
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		ストレッチ&エクササイズ
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		ウォーキング
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		ヨガ・呼吸法
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		食事
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		フェイスマッサージ
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		睡眠
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		食事ケア
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		カラダケア
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		心ケア
															今日の私に一言

体調管理
基礎情報

女性
ホルモン力
UPに
効果的な
プログラム

月経周期の
各時期ごとに
実行したい
ケア

14		13		12		11		10		9		8		日数		
月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	
														基礎体温		体調管理 基礎情報
														体重(朝)		
														体重(夜)		
														排便		
														便の状態		
														朝食		
														昼食		
														夕食		
														起床時間		
														目覚め		
														就寝時間		
														寝つき		
														疲れ		
														ストレッチ&エクササイズ		女性 ホルモン力 UPに 効果的な プログラム
														ウォーキング		
														ヨガ・呼吸法		
														食事		
														フェイスマッサージ		
														睡眠		
														食事ケア		月経周期の 各時期ごとに 実行したい ケア
														カラダケア		
														心ケア		
														今日の私に一言		

4th.week

day 22.....→28

ためこみ期

28		27		26		25		24		23		22		日数		
月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日	
														基礎体温		体調管理 基礎情報
														体重(朝)		
														体重(夜)		
														排便		
														便の状態		
														朝食		
														昼食		
														夕食		
														起床時間		
														目覚め		
														就寝時間		
														寝つき		
														疲れ		
														ストレッチ&エクササイズ		女性 ホルモン力 UPに 効果的な プログラム
														ウォーキング		
														ヨガ・呼吸法		
														食事		
														フェイスマッサージ		
														睡眠		
														食事ケア		
														カラダケア		月経周期の 各時期ごとに 実行したい ケア
														心ケア		
														今日の私に一言		