健康カレンダー❶

LION ウェルネスダイレクト

ヵ月目

月

健康アドバイス

毎日の生活のなかで食事のバランスや運動を習慣化することが大切です。無理のない目標を立て、じっくり取り組むことが、身体やこころの負担を小さくします。

今月の目標

体重

kg

ウエスト

cm

体脂肪率

%

日付	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
ラクトフェリン飲んだチェック														
体重 kg														
体重 kg														
体重 kg														
体重 kg														
ウエスト cm														
ウエスト cm														
ウエスト cm														
体脂肪率 (%)														
今日の反省														
今日の達成														

健康カレンダー②

LION ウェルネスダイレクト

日付	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日			
ラクトフェリン飲んだチェック																	
体重 kg																	
体重 kg																	
体重 kg																	
体重 kg																	
ウエスト cm																	
ウエスト cm																	
ウエスト cm																	
体脂肪率 (%)																	
今日の反省																	
今日の達成																	