

セルフチェックシート

	プログラム 1日目	プログラム 2日目	プログラム 3日目	プログラム 4日目	プログラム 5日目	プログラム 6日目	プログラム 7日目
日付	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
プログラム 内容	準備食 ファスティング 回復食	準備食 ファスティング 回復食	準備食 ファスティング 回復食	準備食 ファスティング 回復食	準備食 ファスティング 回復食	準備食 ファスティング 回復食	準備食 ファスティング 回復食
体重計測時間	:	:	:	:	:	:	:
体重(kg)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
前日比	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
眠気	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
吐き気	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
脱力感	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
頭痛	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
空腹感	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
便通	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
形態は？	固体・軟便・水様便	固体・軟便・水様便	固体・軟便・水様便	固体・軟便・水様便	固体・軟便・水様便	固体・軟便・水様便	固体・軟便・水様便
水分摂取量	L	L	L	L	L	L	L
一言コメント	※起き抜け、寝つき、手足の冷えなどで変化が見られたことがあれば記入。						
※プログラム内容は当てはまる項目に○をしましょう。 ※1・・・あまりない 2・・・感じる 3・・・ものすごく感じる ※体重は朝一番、トイレに行った後、かつドリンクを飲む前に測ると、数値が安定しているのでおすすめです。							

※自由記載欄

セルフチェックシート

	プログラム 8日目	プログラム 9日目	プログラム 10日目	プログラム 11日目	プログラム 12日目	プログラム 13日目	プログラム 14日目
日付	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
プログラム 内容	準備食 ファスティング 回復食	準備食 ファスティング 回復食	準備食 ファスティング 回復食	準備食 ファスティング 回復食	準備食 ファスティング 回復食	準備食 ファスティング 回復食	準備食 ファスティング 回復食
体重計測時間	:	:	:	:	:	:	:
体重(kg)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
前日比	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
眠気	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
吐き気	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
脱力感	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
頭痛	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
空腹感	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
便通	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
形態は？	固体・軟便・水様便	固体・軟便・水様便	固体・軟便・水様便	固体・軟便・水様便	固体・軟便・水様便	固体・軟便・水様便	固体・軟便・水様便
水分摂取量	L	L	L	L	L	L	L
一言コメント	※起き抜け、寝つき、手足の冷えなどで変化が見られたことがあれば記入。						

※プログラム内容は当てはまる項目に○をしましょう。

※1・・・あまりない 2・・・感じる 3・・・ものすごく感じる

※体重は朝一番、トイレに行った後、かつドリンクを飲む前に測ると、数値が安定しているのでおすすめです。

※自由記載欄



こちらのシートは日本断食研究所のホームページ上からもダウンロード可能です。印刷してご自由にお使いください。

