

お客様番号記入欄

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
日付																															
体重 (数字)																															
体重 (グラフ)																															
	kg	kg																													
	kg	kg																													
	kg	kg																													
	スタート	kg																													
	kg	kg																													
	kg	kg																													
	kg	kg																													
	kg	kg																													
	kg	kg																													
排便																															
酵素 シリーズを 飲んだタイミング	朝																														
	昼																														
	夜																														
	間食																														
メモ																															

記録済みのシートを送ってくださった方に

300ptプレゼント

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-9-9
SANWA 青山Bldg.8F

酵素328選 公式通販サイト 行

ご不明な点等ございましたら、カスタマーセンターまでご連絡ください。
0120-770-328 (平日9:30~18:30 土日祝日・年末年始 休)

※シートを手元に残したい方は、コピーをお送りください。
※お送りいただいたシートは販促物等に使用することがあります。ご了承ください。

300ポイント
=300円
相当

ポイントを集めてお得にキレイを手に入れましょう!

貯まったポイントは商品購入のお値引きのほか、
下記の「美ボディサポートグッズ」と交換できます♪

5,000pt



QUOカード
5,000円分

4,000pt



SHAPER BOTTOM

3,500pt



もぎたて生スムージー
ミックスベリー味 or
はちみつレモンジンジャー味

3,000pt



酵素328選
生サプリメント 90粒入

3,000pt



やさいとろける
温スムージー
クリームコンソメ味 or トマト味

2,500pt



ウエイトン 葛の花

1,500pt



毎日習慣
ふくらはぎ用 ブラック

1,500pt



ごほうびシェイク
Aセット or Bセット

1,000pt



酵素328選
生サプリメント 30粒入

1,000pt



ごほうびシェイク 3包
※味は選べません

対象商品は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※SHAPER BOTTOMはM~L、L~LLの2サイズからお選びいただけます。
※生・温スムージー、ごほうびシェイク12包はご連絡の際にご希望の味をお伝えください。
シェイクは【Aセット:マンゴー・ピーチ・抹茶ミルク】【Bセット:バナナミルク・ストロベリー・メロン】となります。
味のご指定がない場合、生・温スムージーはこちらでお選びした味、シェイクはAセットをお届けします。

- ポイントは通常、ご注文商品の価格(税抜)の1%分がポイントとして付与されます。
- 貯まったポイントは賞品交換以外に、1ポイント=1円で値引きとしてご利用いただけます。
- 定期購入商品でも、ポイント値引きをご利用いただけます。
- 利用可能ポイントはマイページあるいはお買い上げ明細書にてご確認ください。
- レコーディングシートを活用して、お得にポイントを貯められます。
- ポイント付与には、体重(数値)の記入が必要となります。未記入の場合はポイント付与対象外となる場合がございます。

酵素328選 レコーディングシート

お客様番号記入欄

酵素328選だけに限らず、ダイエットに大切なのは
「痩せたい」「キレイになりたい」という気持ちを常に意識することです。
レコーディングシートはそのための第一歩!意識が変われば、普段の生活も変わります。
毎日体重計に乗る…きちんと酵素328を飲む…
あなたのキレイ習慣にレコーディングシート、ぜひお役立てください。



シートの活用方法

目標を立てる

「1ヵ月で減らすのは体重の5%(50kgの人なら2.5kg)がよい」と言われています。
無理のない目標を立てましょう。
その他、「1サイズ下のジーンズを履けるようになる」など、やせた姿がイメージできる目標を立てるのもおすすめです。

酵素328選 レコーディングシート

スタートの体重	1ヵ月後の目標体重	今月がんばること	今月の感想
50 kg	53.4	夕食前にスムージー飲む	夕食前にスムージーを飲むと、朝の空腹感が減った。

1ヵ月後の体重	1ヵ月後の体脂肪率	1ヵ月後のBMI	1ヵ月後の体組成
53.4	16.5	22.5	筋肉量: 35.0kg, 脂肪量: 18.4kg

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
体重(数値)	55.7	55.3	55.2	55.2	55.1	55.0	55.2	55.0	54.8	54.7	54.7	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	
体重(グラフ)	55.7	55.3	55.2	55.2	55.1	55.0	55.2	55.0	54.8	54.7	54.7	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	54.6	
排便	X	X	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
酵素328選 シリーズを 飲んだタイミング	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
メモ	夕食前にスムージーを飲むと、朝の空腹感が減った。																													

体重

起床後トイレの後、就寝前、など毎日同じタイミングで測りましょう。増減に一喜一憂するのではなく、変化に気づくことが大切です。数字だけ記録でもOK!

酵素328選 シリーズを 飲んだタイミング

スムージーやドリンク、シェイクを飲んだ方は置き換えたタイミングをチェック。
生サプリやウエイトン、メラスイッチを飲んだ方は粒数を。
どちらも飲んでいる方はお好きなほうをチェックしてね♪

メモ (フリースペース)

旅行や食事会などの予定や運動の記録など、自由に記入します。
体重変化との関係がわかるかもしれません。
体脂肪率やウエスト、すっきりを感じたポイントなど、自分らしい記録を!

停滞期?

順調に体重が減っていたのに突然減らなくなる……。
それは「停滞期」かもしれません。
そんなときは焦らずに、食事にも気を配りながらダイエットを続けましょう。
体が栄養で満たされれば、またダイエットも進んでいきます♪

