

酵水素328選 レコーディングシート

お客様番号記入欄

スタート時の体重

1ヵ月後の目標体重

今月がんばること

今月の感想

kg

kg

1ヵ月後の結果

kg

今日で1週間

ダイエットの調子はどうかな？

継続は力なり！

あせらないで続けることが大事

ラストスパート！

最後までがんばろう！

		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																																	
酵水素 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

〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町9-8
KN渋谷3ビル4階

SOKUYAKUウェルネス 公式サイト 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

3,000pt



酵素328選
生サプリメント 90粒入

2,500pt



ホワイピュア
UVクリーム or 美白クリーム

2,500pt



ウエイトン α

2,000pt



ボタニカル
ホットゲル

1,500pt



毎日習慣
ふくらはぎ用 ブラック

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

800pt



トンデケア
ひざサポーター

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。
※以前の交換アイテムをご希望の場合は、カスタマーセンターまでお問い合わせください。

- 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		夕食前にスムージー飲む	夕食前にスムージー飲んで食事量も減った。体重も減った。
1ヵ月後の結果	53.4		

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	54.8	54.7	54.4	54.4	54.0	54.2	54.0	53.8	54.0	53.7	53.4	53.6	53.5	53.5	53.3	53.5	53.4	53.4			
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!																														
排便	X	X	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
酵素328選シリーズを飲んだタイミング																														
夕食前にスムージー食事量を減らした慣らしていくぞ!!!																														
メモ																														

記入例
体重(グラフ)

体重

酵素328選シリーズを飲んだタイミング

メモ
(フリースペース)

もしかして...

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♪

