

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 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・年末年始を除く)

※お送りいただいたシートの返却はいたしません。
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場合があります。ご了承ください。
※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。

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、
下記のキレイや健康をサポートするグッズと交換できます♪

5,000pt



ホワイピュア
W・VCブースター
エッセンス

4,000pt



SHAPER BOTTOM ※

3,500pt



ファブール
リフトエッセンス
ブースターCC

3,000pt



酵素素328選
生サプリメント or 生サプリメント燃
90粒入

2,500pt



ホワイピュア
UVクリーム

2,500pt



ウエイトンA
90粒：30日分

2,000pt



ボタニカル
ホットゲル

2,000pt



生漢煎
ほうふうしょうしょうさん
防風通聖散
30包：10日分

1,000pt



酵素素328選
生サプリメント
30粒入

1,000pt



生漢煎茶セット
(健康ブレンド・美容ブレンド)

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。

M～L (ウエスト64～77cm/ヒップ87～100cm)、L～LL (ウエスト69～85cm/ヒップ92～105cm)

- 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。(ポイント利用についてはカスタマーセンターまでお問い合わせください。)
- ご利用可能ポイントは、公式サイトマイページもしくはお買い上げ明細書にてご確認ください。

SOKUYAKUウェルネス レコーディングシート

お客様番号記入欄

ダイエットや体質改善に取り組むうえで大切なのは
「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。
あなた様の毎日の習慣にレコーディングシートを、お役立てください。



Fight!

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)が良い」と言われています。
無理のない目標を立てましょう。
「1サイズ下のジーンズを履けるようになる」など、やせた姿が具体的にイメージできる目標を立てるのもおすすめです。

SOKUYAKUウェルネス レコーディングシート

スタート時の体重	55.7 kg	30日後の目標体重	53.4 kg																												
30日後の結果	53.4	今月がんばること	夕食前にスムージー飲む																												
		今月の感想	夕食前にスムージー飲むので食事量も減った。																												
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	54.4	54.4	54.0	54.0	53.8	53.8	53.7	53.4	53.6	53.5	53.5	53.3	53.5	53.4	53.4	53.4	53.4	53.4	53.4		
減量(グラ)		0.4	0.5	0.5	0.6	0.7	0.6	0.7	0.9	1.0	1.0	1.0	1.1	1.1	1.2	1.2	1.2	1.3	1.3	1.3	1.4	1.4	1.5	1.5	1.6	1.6	1.7	1.7	1.8		
排便		X	X	Δ	Δ	○	○	○	○	X	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
朝																															
夜																															
間食																															
メモ		夕食前にスムージーを飲む習慣を減らした!!																													

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。1日2日の増減に一喜一憂するのではなく、1ヵ月単位での変化に気づくことが大切です。数字だけ記録でもOK!

飲んだタイミング

スムージーやコーヒーで置き換えたタイミングや、漢方やサプリメントを飲んだらチェックしてね!

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、自由に記入してください。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、自分だけのレコーディングシートにしてください。

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、今まで頑張ってきた習慣を続けましょう。

焦らずじっくり進もうね!

