

お客様番号記入欄

今月の感想

kg

kg

何か体の変化があったかな？

焦らないで続けることが大事

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																													
排便																															
酵素水素シリーズや 漢方を飲んだ 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 ジェイフロンティア株式会社
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。

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



ホワイピュアシリーズ
W・VCブースター
エッセンス

4,000pt



※
SHAPER BOTTOM

3,500pt



ファブールシリーズ
リフトエッセンス
ブースターCC

3,000pt



生サプリメント or 生サプリメント燃
90粒入

2,500pt



ホワイピュアシリーズ
薬用美白UV
モイスチャークリーム

2,000pt



ボタニカル
ホットゲル

2,000pt



生漢煎
ぽつぷつしょうさん
防風通聖散
30包：10日分

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。 ※商品パッケージが変更になる場合があります。

※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。



シートの活用方法

目標を立てる

『1ヶ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

利用中の商品（アイテム） スムージー 記録番号記入欄

今月がんばること 夕食前にスムージー飲む 今月の感想 夕食前になるべく飲んでいたら食事量も減った。

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(数字)	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	54.0	53.8	54.0	53.7	53.4	53.6	53.5	53.5	53.3	53.5	53.4	53.4	53.4	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。1日2日の増減に一喜一憂するのではなく、1ヶ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！																														

体重

記入例



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。

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！

