飲み忘れチェックシート

冷蔵庫などに貼ってお使いください

ご自分の体調チェックにも
お役立てくださいね

8224480

今月の目標

例 毎日忘れずに飲む!

記入例

目標達成したら
チェックを
入れましょう

1日目 3/15

START!!

	1日目 /	2日目 /	3日目 /	4日目 /	5日目 /	6日目 /	7日目 /
食事	さあ始めよう!						
運動							
トリプルメタガード							

	8日目 /	9日目 /	10日目 /	11日目 /	12日目 /	13日目 /	14日目 /
食事							
運動						いいねぇ!	
トリプルメタガード							

	15日目 /	16日目 /	17日目 /	18日目 /	19日目 /	20日目 /	21日目 /
食事							
運動	やったぞ!						
トリプルメタガード							

	22日目 /	23日目 /	24日目 /	25日目 /	26日目 /	27日目 /	28日目 /
食事							
運動							
トリプルメタガード			その調子!				

	29日目 /	30日目 /	31日目 /
食事			
運動			
トリプルメタガード			

GOAL!!

目標達成おめでとうございます!

次の1ヶ月もがんばりましょう!

*お電話でのお申込み
ご相談・お問い合わせ

通話料無料 0120-59-8172

【受付時間】9時▶17時
※日曜・祝日定休
※10〜15時頃が比較的つながりやすい時間帯(目安)です。

ティーライフ株式会社
TeaLife 〒428-8651 静岡県島田市牛尾118