

楽しく飲用習慣化
90日で
ぐるっと1周!

日本全国 温泉めぐりの旅

飲んだ日は○を塗りつぶして、順番どおりに温泉めぐり
全国の名所を巡ってゴールを目指しましょう!



別府八湯 大分県別府市

60日目

飲み続ける習慣が
付き始めましたね!
引き続き頑張りましょう!



有馬 兵庫県神戸市

30日目

続けることで
実感に繋がります。



乳頭郷 秋田県仙北市



登別 北海道登別市



银山 山形県尾花沢市

スタート

箱根 神奈川県足柄下郡
まずは1歩 1日目!



※○の傍に記載しているのは、地名ではなく温泉名となります。

ゴール!!

熱海 静岡県熱海市
おめでとうございます!
これからも飲用習慣を
続けていきましょう!



もっと
続けたい方へ!

1周めぐり終わったら新しい
チェックシートを無料プレゼント!

詳しくはコチラ

URL <https://www.krachaidam.jp/>

TEL **0120-50-4747**

受付時間 9:00~18:00



変化を
チェック!

私の飲用日記



実感への
ポイント

1 飲用ベースや 体調・変化をチェック

飲んでいる時間帯や粒数、
その時の実感や変化を書き込んで、
自分に合った飲み方の目安に!

実感への
ポイント

2 目に留まる所に 貼って飲み忘れ防止

裏面の飲用習慣チェックシートと
合わせて記入して飲み忘れ防止と
習慣づけに!

実感への
ポイント

3 自分の健康記録 として保管

シートを保管して、定期的に
振り返って健康管理をしましょう!

飲用開始日

年

月 日~

今の状態に○をつけよう!

5日目

記入日	月 日 ()			フリーメモ _____ _____ _____
ベース	朝 粒	昼 粒	夜 粒	
実感	まだまだ ○	じんわり ○	バッチリ ○	

10日目

記入日	月 日 ()			フリーメモ _____ _____ _____
ベース	朝 粒	昼 粒	夜 粒	
実感	まだまだ ○	じんわり ○	バッチリ ○	

20日目

記入日	月 日 ()			フリーメモ _____ _____ _____
ベース	朝 粒	昼 粒	夜 粒	
実感	まだまだ ○	じんわり ○	バッチリ ○	

30日目

記入日	月 日 ()			フリーメモ _____ _____ _____
ベース	朝 粒	昼 粒	夜 粒	
実感	まだまだ ○	じんわり ○	バッチリ ○	

40日目

記入日	月 日 ()			フリーメモ _____ _____ _____
ベース	朝 粒	昼 粒	夜 粒	
実感	まだまだ ○	じんわり ○	バッチリ ○	

50日目

記入日	月 日 ()			フリーメモ _____ _____ _____
ベース	朝 粒	昼 粒	夜 粒	
実感	まだまだ ○	じんわり ○	バッチリ ○	

60日目

記入日	月 日 ()			フリーメモ _____ _____ _____
ベース	朝 粒	昼 粒	夜 粒	
実感	まだまだ ○	じんわり ○	バッチリ ○	

70日目

記入日	月 日 ()			フリーメモ _____ _____ _____
ベース	朝 粒	昼 粒	夜 粒	
実感	まだまだ ○	じんわり ○	バッチリ ○	

80日目

記入日	月 日 ()			フリーメモ _____ _____ _____
ベース	朝 粒	昼 粒	夜 粒	
実感	まだまだ ○	じんわり ○	バッチリ ○	

90日目

記入日	月 日 ()			フリーメモ _____ _____ _____
ベース	朝 粒	昼 粒	夜 粒	
実感	まだまだ ○	じんわり ○	バッチリ ○	