

# 腸活は継続が大切！ 腸活を続ける方はここでチェック！



## ■腸活プログラム開始日

年 月 日

## ■14日間 DAILY CHECK ○×でチェックしよう！

	善玉菌を含む食品を食べた <small>8ページを参考に！</small>	食物繊維を含む食品を食べた <small>9-10ページを参考に！</small>	水を2ℓ飲んだ	ニュートリファイバーパウダー™とプロバイオ™を摂取した <small>11-12ページを参考に！</small>	腸活に役立つ運動メニューをこなした <small>15ページを参考に！</small>	規則正しく1日を過ごした <small>15ページを参考に！</small>
DAY 1						
DAY 2						
DAY 3						
DAY 4						
DAY 5						
DAY 6						
DAY 7						
DAY 8						
DAY 9						
DAY 10						
DAY 11						
DAY 12						
DAY 13						
DAY 14						

継続される方は **QRをチェック！** →

