

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



今月の目標

例 毎日忘れずに飲む!



記入例

1日目 3/15



目標達成したら
チェックを
入れましょう

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						いいねえ!	
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							

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!

GOAL!!



*お電話でのお申込み
ご相談・お問い合わせ



0120-59-8172

(平 日 AM9:00~PM7:00)
土日祝 AM9:00~PM5:00)
※長期休暇等を除く



ティーライフ株式会社

〒428-8651 静岡県島田市牛尾118