

日付	準備期			ファスティング日			回復期		
	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7	DAY8	DAY9
	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日
	土	日	月	火	水	木	金	土	日
朝	<input type="checkbox"/> 発酵ジュース 	<input type="checkbox"/> 発酵ジュース 	<input type="checkbox"/> 発酵ジュース 	    	    	    <input type="checkbox"/> スッキリ大根 キュウリのすりおろし おかゆのうわずみ	<input type="checkbox"/> 発酵ジュース 	<input type="checkbox"/> 発酵ジュース 	<input type="checkbox"/> 発酵ジュース 
昼	軽めの食事 エステプロ・ラボ	軽めの食事 エステプロ・ラボ	軽めの食事 エステプロ・ラボ				<input type="checkbox"/> スッキリ大根 キュウリのすりおろし おかゆのうわずみ	軽めの食事 エステプロ・ラボ	軽めの食事 エステプロ・ラボ
間食	焼き芋	いも餅							
夜	軽めの食事 エステプロ・ラボ ヨーグルト甘酒	軽めの食事 エステプロ・ラボ ヨーグルト甘酒	軽めの食事 エステプロ・ラボ ヨーグルト甘酒				<input type="checkbox"/> スッキリ大根 キュウリのすりおろし おかゆのうわずみ	<input type="checkbox"/> スッキリ大根 キュウリのすりおろし おかゆのうわずみ 	軽めの食事 鍋
体重	61.8	61.4	61.2	60.7	59.8	59.6	kg	kg	kg
感想	エステプロのせいか、満腹感があり平気	温泉に行ったのでかんしょくをしてしまった。	しっかり食べているのであまり体重に変化なし。	パーソナルの日ですが、軽めにしても良かった。	空腹というより食べ物を食べたいという感じ。	頭痛などはないが、さすがに力が入らない感じがある。			