

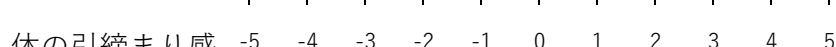
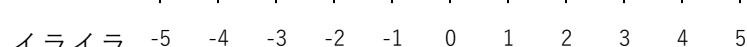
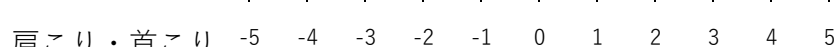
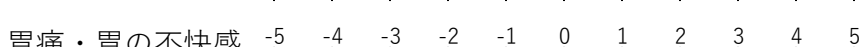
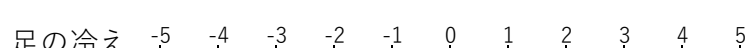
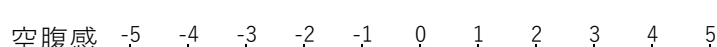
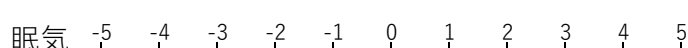
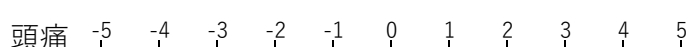
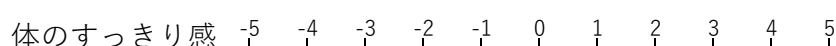
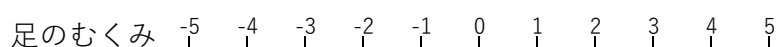
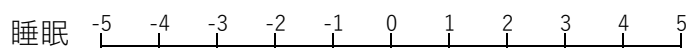
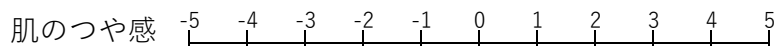
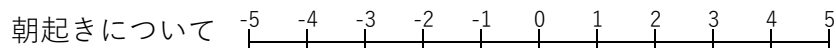
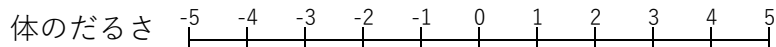
年 月 日 氏名

【ファスティング 回目】

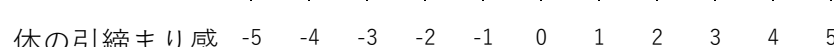
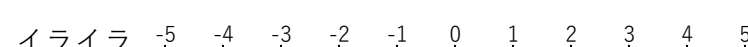
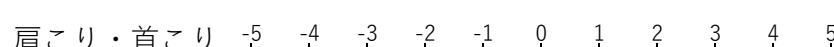
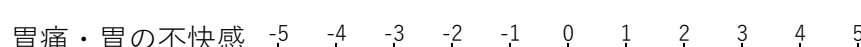
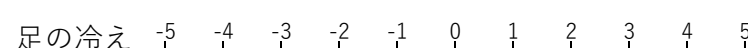
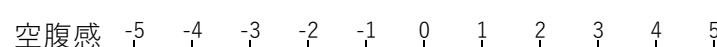
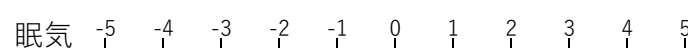
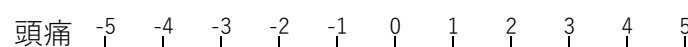
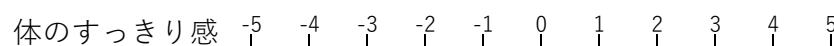
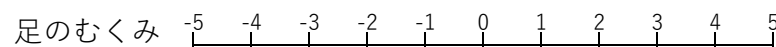
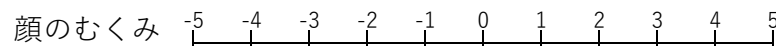
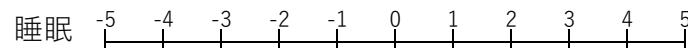
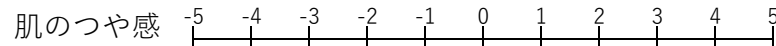
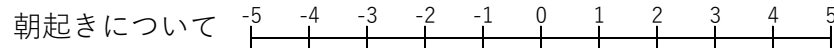
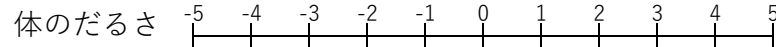
ファスティング準備期間前の症状の程度を「0」とした時、現在の症状の程度は最悪な状態「-5」か最高な状態「5」かの程度を示してください。  
-5最悪なほど辛い、-4とても辛い、-3辛い、-2やや辛い、-1辛い感じ、  
0変化なし、1楽な感じ（軽い）、2やや軽い、3軽い、4とても軽い、5最高なほど軽い

★初回チェックはファスティングもしくはなでしこサプリを服用する前の状態を「0」とする

【開始前】



【7日目】



# 年 月 日 氏名

ファスティング準備期間前の症状の程度を「0」とした時、現在の症状の程度は最悪な状態「-5」か最高な状態「5」かの程度を示してください。  
-5最悪なほど辛い、-4とても辛い、-3辛い、-2やや辛い、-1辛い感じ、  
0変化なし、1楽な感じ（軽い）、2やや軽い、3軽い、4とても軽い、5最高なほど軽い

★初回チェックはファスティングもしくははなでしこサプリを服用する前の状態を「0」とする

## 【9日目】

体のだるさ -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

朝起きについて -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

肌のつや感 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

睡眠 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

顔のむくみ -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

足のむくみ -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

体のすっきり感 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

頭痛 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

眠気 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

空腹感 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

足の冷え -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

胃痛・胃の不快感 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

肩こり・首こり -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

イライラ -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

体の引締まり感 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

## 【終了後】

体のだるさ -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

朝起きについて -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

肌のつや感 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

睡眠 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

顔のむくみ -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

足のむくみ -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

体のすっきり感 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

頭痛 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

眠気 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

空腹感 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

足の冷え -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

胃痛・胃の不快感 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

肩こり・首こり -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

イライラ -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

体の引締まり感 -5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5