

体調記録チェックリスト

毎日の小さな積み重ねが、あなたの体を整えていく

___年 ___月

sakuramochi-life.com

日	天気	できごと	朝の 体調	睡眠	食事	運動	入浴	体調ふりかえり
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
31								

完璧じゃなくていい。できた日を、ひとつずつ積み重ねよう