

---



# ファスティングジャーナル

---



30日間のガイド付きジャーナル



ハイブリッド

LoomJournalsで作成

---

## このジャーナルの使い方

---

ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間に書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル: \_\_\_\_\_

断食開始: \_\_\_\_\_

断食終了: \_\_\_\_\_

絶食時間: \_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

---

---

---

---

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

---

---

---

---

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル: \_\_\_\_\_

断食開始: \_\_\_\_\_

断食終了: \_\_\_\_\_

絶食時間: \_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

---

---

---

---

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

---

---

---

---

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル: \_\_\_\_\_

断食開始: \_\_\_\_\_

断食終了: \_\_\_\_\_

絶食時間: \_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

---

---

---

---

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

---

---

---

---

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル: \_\_\_\_\_

断食開始: \_\_\_\_\_

断食終了: \_\_\_\_\_

絶食時間: \_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

---

---

---

---

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

---

---

---

---

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル: \_\_\_\_\_

断食開始: \_\_\_\_\_

断食終了: \_\_\_\_\_

絶食時間: \_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

---

---

---

---

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

---

---

---

---

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル: \_\_\_\_\_

断食開始: \_\_\_\_\_

断食終了: \_\_\_\_\_

絶食時間: \_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

精神的な明晰さ: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

空腹レベル: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

---

---

---

---

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

---

---

---

---

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル: \_\_\_\_\_

断食開始: \_\_\_\_\_

断食終了: \_\_\_\_\_

絶食時間: \_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

---

---

---

---

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

---

---

---

---

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

---

---

---

---

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) : 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

日付: \_\_\_\_\_

断食プロトコル:

\_\_\_\_\_

断食開始:

\_\_\_\_\_

断食終了:

\_\_\_\_\_

絶食時間:

\_\_\_\_\_

エネルギーレベル (1~10) :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

精神的な明晰さ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

空腹レベル:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



体調・気分 (全体的な体験を描写してください—断食中のエネルギー・気分・身体感覚)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

断食明けに食べたもの (断食を明けるために何を食べたり飲んだりしましたか? 身体はどう反応しましたか?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

課題 (まだ難しいところはどこですか? もっと注意が必要な部分は?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_