

私の高麗人参日記



健康は1日にしてならず! コツコツ続けて、目指せ生涯現役!!

記録開始日

年 _____
月 _____ 日 _____

今月の健康目標	振り返り
<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>

今月の体重	今月の血圧	上	mmHg	今月の血糖値
Kg	下	mmHg	mg/dl	

メモ

<p>健康づくり5カ条</p> <p>その1</p> <p>栄養バランスの取れた食事を1日3回、規則正しく食べる。</p>	<p>月 日 ()</p> <p>朝 / 昼 / 夜</p>	<p>月 日 ()</p> <p>朝 / 昼 / 夜</p>	<p>月 日 ()</p> <p>朝 / 昼 / 夜</p>
	<p>月 日 ()</p> <p>朝 / 昼 / 夜</p>	<p>月 日 ()</p> <p>朝 / 昼 / 夜</p>	<p>月 日 ()</p> <p>朝 / 昼 / 夜</p>
<p>月 日 ()</p> <p>朝 / 昼 / 夜</p>	<p>月 日 ()</p> <p>朝 / 昼 / 夜</p>	<p>月 日 ()</p> <p>朝 / 昼 / 夜</p>	<p>健康づくり5カ条</p> <p>その2</p> <p>ウォーキングなどの軽い運動を、毎日の生活に取り入れる。</p>

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

健康づくり5カ条



睡眠こそ健康の基本。
しっかり休んで心身の
エネルギー回復を。

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

健康づくり5カ条



“明るい笑顔”と
“前向きな気持ち”を
忘れず、心も健康に。

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

月 日()
朝 / 昼 / 夜

健康づくり5カ条



継続は力なり。
何事もムリせず、
まずは続けることが大事。