

EICO式 食事手帳

朝 夜

体重 / kg

体脂肪 / %

DATE 月 日 () 体調: 良い / 普通 / 悪い

時間	食事内容	飲み物
朝 ~		
昼 ~		
夜 ~		
入浴: シャワー / 湯 船 睡眠: 時間 便通: あり / なし		間食
運動		備考
・ストレッチ ・ウォーキング ・筋トレ ・その他 ()		

EICO式 食事手帳

朝 夜

体重 / kg

体脂肪 / %

DATE 月 日 () 体調: 良い / 普通 / 悪い

時間	食事内容	飲み物
朝 ~		
昼 ~		
夜 ~		
入浴: シャワー / 湯 船 睡眠: 時間 便通: あり / なし		間食
運動		備考
・ストレッチ ・ウォーキング ・筋トレ ・その他 ()		