

続けて  
実感!

# クッキリ生活 チャレンジ!シート

クッキリ生活

## スタート!

月 日

続けるコツは、飲むタイミングを決めておくこと!毎日の生活リズムにあわせてタイミングを決めて、飲んだら☑をつけてくださいね。  
「朝食後」など毎日の習慣に組み込むのが忘れにくくておすすめです!



毎日

に飲む

1日目

2日目

3日目

4日目

5日目

6日目

7日目

1週間  
クリア!

8日目

9日目

10日目

11日目

12日目

13日目

その調子  
です!

14日目

15日目

16日目

17日目

18日目

2週間  
クリア

19日目

20日目

21日目

22日目

23日目

24日目

25日目

26日目

27日目

28日目

29日目

30日目

31日目

継続1ヵ月  
おめでとう  
ございます!

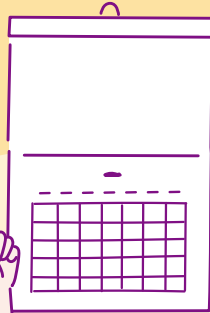


残り半分!裏面でチェックを続けましょう!



あと半分♪  
この調子で  
続けましょう!

2ヵ月目  
スタート!



		32日目	33日目	34日目
		35日目	36日目	37日目
38日目	39日目	40日目	41日目	42日目
43日目	44日目	45日目	46日目	47日目
48日目	49日目	50日目	51日目	52日目
	53日目	54日目	55日目	56日目
57日目	58日目	59日目		
60日目	61日目			

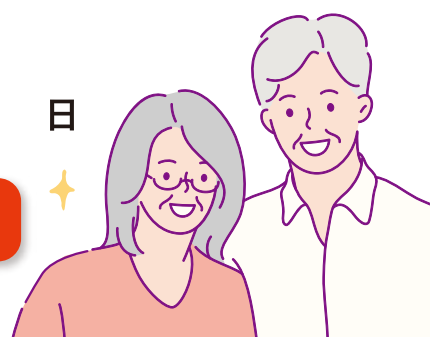
習慣化も  
バッチリ  
ですね♪

あと少し!  
残り10日

おめでとうございます!

62日目  
ゴール!

月 日



「目の健康」を維持するために、これからもコツコツ続けていきましょう!