

続けて  
実感!

# クッキー生活 チャレンジ!シート

クッキー生活

## スタート!

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!



月 日

1日目	2日目	3日目	4日目	毎日
✓	✓	✓	✓	に飲む
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
✓	✓	✓	✓	✓
14日目	15日目	16日目	17日目	18日目
✓	✓	✓	✓	✓
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!	
✓	✓	✓		



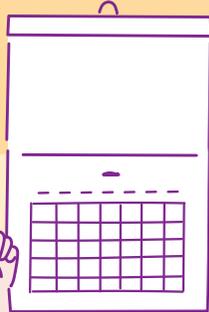
その調子  
です!

2週間  
クリア



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

習慣化も  
バッチリ  
ですね♪

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

あと少し!  
残り10日

53日目

54日目

55日目

56日目

57日目

58日目

59日目

おめでとうございます!

62日目

ゴール!

60日目

61日目

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!

