

これだけを変えたいな！ わたしの食生活

～プラン例を参考に自分で決めて書いておこう～

★

★

★

■実行が難しくなるのはどんな時？：

▲その時どうする？何をしておく？：

●実行するためのコツ：

平成 年 月 日 から3ヵ月間上記を実行します。 氏名： _____

このシートは回収しコピー後返却します。