健康日記

		食べたものと食事 （何を、いつ、どこで、どのように）	飲んだもの	ハーブ、サプリメント、薬	霊性を高める練習	セルフケア	睡眠		身体的状態				精神的状態
					ヨガ、瞑想、呼吸法、マントラなど	舌磨き、オイルマッサージなど	起床時間	就寝時間	胃腸の状態：ガス、アグニ	排便回数	排便の質	呼吸/舌	
11/6(月)	朝	パン、甘酒	コーヒー、白湯	なし	ヨガ３０分	舌磨き、ナスヤ	6:30	23:30	膨張感がある	1	コロコロして小さい、少ない		やることがいっぱいで頭がいっぱい
	昼	ごはん、卵焼き、ウインナーキャベツ炒め、コロッケ、みそ汁	白湯										
	晩	コンソメスープ、ごはん、鮭	白湯、コーヒー										
		ミニドーナツ	白湯										
日付　/	朝												
（　）	昼												
	晩												
日付　/	朝												
（　）	昼												
	晩												
日付　/	朝												
（　）	昼												
	晩												
日付　/	朝												
（　）	昼												
	晩												
日付　/	朝												
（　）	昼												
	晩												
日付　/	朝												
（　）	昼												
	晩												
日付　/	朝												
（　）	昼												
	晩												
日付　/	朝												
（　）	昼												
	晩												