生活日誌 🥯



今までの自分から卒業して、新しい自分に挑戦して下さい。 該当する欄に、○をつけて下さい。



			T	T I					
月	日	朝食	就寝・消灯時刻			ウォ-キンク [*]		排便	
			~10 時半	10 時半~11 時半	11 時半~	~30 分	30 分~	J71 IX	
点	数	0.5 点	2 点	1 点	0 点	1点	2点	0.5 点	
			<u> </u>						
合計									

総合計

/150

≪評価≫ 90点未満:可 90~100点:良 100点以上:優