

最高目標							
今週の目標		・イライラせずに過ごしたいです。・アブラなし：月・水・木・金					
日付	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日
起床時間							
就寝時間							
排便							
朝ご飯							
昼							
おやつ					ざるうどん		
夜							
食後のおやつ							



【今週の120%の幸せ】

今週の振り返り（よかったこと）

意識して油摂らず、大汁と大根を毎日続けた

今週の振り返り（改善点）