

ファスティングレポート (実施者本人記入)

インストラクター・アドバイザー名 : 〇山 〇〇子

記入日 (西暦) 2021年 3月 1日

実施者氏名	△田 △美	性別	男・ 女	年齢	40	身長	160 cm	ファスティング実施期間 (準備・復食除く)	3 日間
-------	-------	----	-----------------	----	----	----	--------	-----------------------	------

準備期間最終日 (3月3日) の状況

準備期間	3 日	体調メモ (前日の体調を具体的に)	準備食の段階で少し
睡眠時間	6.5 時間		頭痛あり。仕事のストレスで睡眠時間が少なかった
体温	36.2 °C		せいりかも。それ以外は良好
便通	1 回		

事前チェック項目 (全項目のチェックが必要です)

- 健康状態のチェックシートに正しく記入した。
- 生活状態・ストレスのチェックシートに正しく記入した。
- 栄養状態と食意識のチェックシートに正しく記入した。
- 「準備期間」で1日1.5~2ℓの水分補給ができています。
- 寝不足、実施前の食事抜き、飲酒 (二日酔い)、強いストレス、体調不良、体の痛みなどはない。
- 暑すぎたり寒すぎたりしない。
- ファスティング前に体調の異常や痛みを感じていない。
- 万一のときに、助けてくれそうな人が周囲にいる。
- 「回復ケア」「復食」の大切さを理解している。

身体計測値	開始日 (準備期初日の朝)	終了日 (回復食明けの朝)	差 (終了日-開始日)
体重	3月1日	3月10日	-2 kg
体脂肪率	32.0 %	28.0 %	-4 %
バスト	85 cm	83 cm	-2 cm
ウエスト	78 cm	74 cm	-4 cm
ヒップ	90 cm	88 cm	-2 cm
腕まわり	26 cm	25 cm	-1 cm
太ももまわり	60 cm	58 cm	-2 cm
ふくらはぎ	32 cm	30 cm	-2 cm

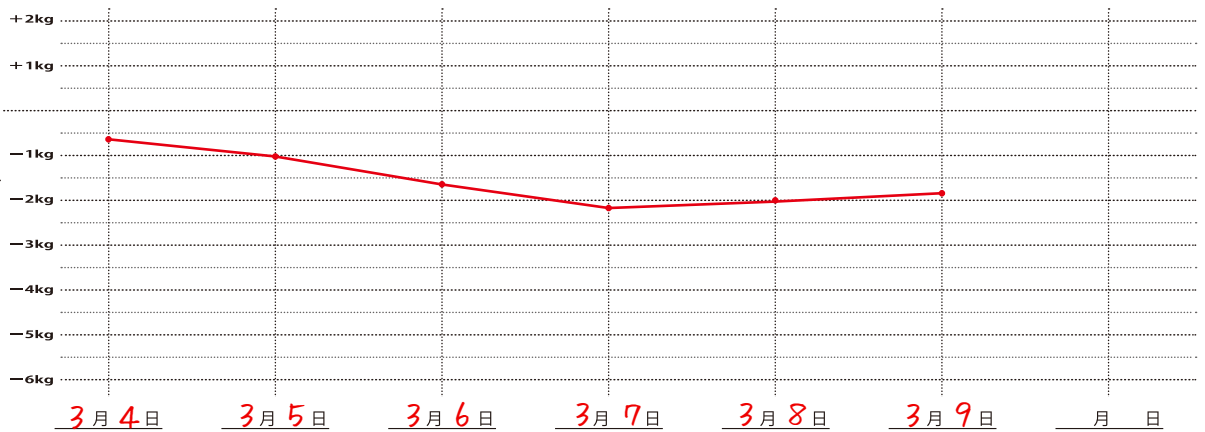
ファスティング実施期間中の栄養摂取状況

摂取したもの (固形物は食べられません)

3月4日	ドリンク7400ml	EX 5本	ブラウン4杯
3月5日	ドリンク7300ml	EX 8本	ブラウン3杯
3月6日	ドリンク7350ml	リナーシェ2本	ブラウン2杯
月 日			
月 日			
月 日			
月 日			

体重変化

準備期最終日 (3月3日) の体重
59.6 kg



	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	月 日
起床時体重	59.0 kg	58.6 kg	58.0 kg	57.4 kg	57.6 kg	57.8 kg	kg
起床時体温	36.0 °C	36.2 °C	36.4 °C	36.4 °C	36.2 °C	36.3 °C	°C
体調	良・ 普 ・悪	良・ 普 ・悪	良 ・普・悪	良・ 普 ・悪	良 ・普・悪	良 ・普・悪	良・普・悪
気分	良・ 普 ・悪	良・ 普 ・悪	良 ・普・悪	良 ・普・悪	良 ・普・悪	良 ・普・悪	良・普・悪
熟睡感	良・普・ 悪	良 ・普・悪	良 ・普・悪	良・普・ 悪	良・ 普 ・悪	良 ・普・悪	良・普・悪
空腹感	少・中・ 多	少・ 中 ・多	少・中・多	少・中・多	少・ 中 ・多	少・ 中 ・多	少・中・多
日中の眠気	少・ 中 ・多	少・ 中 ・多	少・中・多	少・中・多	少・中・多	少・中・多	少・中・多
便通(※)	有・ 少 ・無	有・少・ 無	有・少・無	有・少・無	有・ 少 ・無	有・少・無	有・少・無
体調メモ	空腹感が強く一日中眠かった	排便ないのでスッキリしない昼間の眠気なし	朝スッキリ目覚めた。便が出た	仕事が大変で睡眠時間が短かった	回復食がはじまり、食欲が出てきた	排便もあり気分もスッキリ。体重コントロールもできている	

(※) 有=スッキリ出た、ふだんどおり、少=少なめ、無=出ない