

日付		時間	作業 ジュース	体重	体脂肪	B	W	H	体調変化他
前々日	11月24日(金)	起床後	7:00	計測	0.0	0.0			
前日	11月25日(土)	起床後	7:30	計測	+1.0	+0.4			
		夕食	20:00	お粥					
		就寝前	23:30	計測	+0.5	+0.2			
	11月26日(日)	起床後	7:00	計測	-0.5	-0.2	0.0	0.0	0.0
	【ジュースクレンジングの目標】		8:00	ケール					便が少しゆるくなった
	体重を減らしたい								少し空腹感があります
	体にいいものを		10:25	キャロット					ジュースを飲む直前は空腹感があり、飲んだらなくなった
	取り込みたい								
			12:50	ビーツ					水1ℓ飲み終わりました
									お腹が少し痛んだが、すぐにおさまった
			15:15	キャロット					
			17:40	ビーツ					少し口寂しい感じがした
			20:05	小松菜					飲みきるとお腹がいっぱいになる
		就寝前	23:30	計測	-1.0	-0.5			
翌日	11月27日(月)	起床後	7:00	計測	-1.5	-0.8			
		朝食	8:00	お粥					
		就寝前	23:00	計測	-1.0	-0.5			
翌々日	11月28日(火)	起床後	7:00	計測	-1.5	-0.7			

【感想】 意外に空腹感がなく、1日何とか過ごせた。体重も少し落ちて体が軽くなった感じがする。空腹感がかなりあるかと思っていましたが、意外にお腹がいっぱいで1日思ったより辛くなく過ごせた。寒い日の水2ℓはきつかったけれど、途中から白湯にしたら楽に飲むことができた。