



毎日飲む

1日の目安は2粒です。



確かめる

毎日、体の声に耳を傾けてみましょう。



感じてみる

はじめる前と比べてどうでしょうか。変化があれば裏面にメモ書きなさってくださいね。

ホタテプラスマローゲンは、毎日続けることが何よりです

飲み忘れ防止チェックシート

START!	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め
スタート	/	/	/	/	/	/
7日め	今日で1週間!	/	/	/	/	/
13日め	14日め	15日め	16日め	17日め	18日め	19日め
20日め	21日め	22日め	調子はいかがでしょう?	23日め	24日め	25日め
26日め	27日め	28日め	29日め	30日め	31日め	1か月継続! 来月も続けましょう!

飲んだ日にちを記入していきます。

変化の気づきがあったら、裏面メモをご活用ください。

調子はいかがでしょう?

変化を感じたら裏面メモをご活用ください。

※プチプレゼントが当たります。詳しくは裏面を!

この表の使い方

冷蔵庫などに、このチェック表を貼り、飲んだ日にちを書き込み、飲み忘れ防止にご活用ください。裏面はカラダの声をメモいただけるようになっています。



毎日飲む

1日の目安は2粒です。



確かめる

毎日、体の声に耳を傾けてみましょう。



感じてみる

はじめる前と比べてどうでしょうか。変化があれば裏面にメモ書きなさってくださいね。

ホタテプラスマローゲンは、毎日続けることが何よりです

飲み忘れ防止チェックシート

START!	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め
スタート	/	/	/	/	/	/
7日め	今日で1週間!	/	/	/	/	/
13日め	14日め	15日め	16日め	17日め	18日め	19日め
20日め	21日め	22日め	調子はいかがでしょう?	23日め	24日め	25日め
26日め	27日め	28日め	29日め	30日め	31日め	1か月継続! 来月も続けましょう!

飲んだ日にちを記入していきます。

変化の気づきがあったら、裏面メモをご活用ください。

調子はいかがでしょう?

変化を感じたら裏面メモをご活用ください。

※プチプレゼントが当たります。詳しくは裏面を!

この表の使い方

冷蔵庫などに、このチェック表を貼り、飲んだ日にちを書き込み、飲み忘れ防止にご活用ください。裏面はカラダの声をメモいただけるようになっています。



飲用何日目ぐらい？

記入例 10日め

変わったこと

記入例

気分 ○△×
集中 ○△×
意欲 ○△×
睡眠 ○△×
物忘れ ○△×

【その他】

・イライラが減った。
・目覚めがよい。

飲用何日目ぐらい？

変わったこと

気分 ○△×
集中 ○△×
意欲 ○△×
睡眠 ○△×
物忘れ ○△×

【その他】

飲用何日目ぐらい？

変わったこと

気分 ○△×
集中 ○△×
意欲 ○△×
睡眠 ○△×
物忘れ ○△×

【その他】

飲用何日目ぐらい？

変わったこと

気分 ○△×
集中 ○△×
意欲 ○△×
睡眠 ○△×
物忘れ ○△×

【その他】

飲用何日目ぐらい？

変わったこと

気分 ○△×
集中 ○△×
意欲 ○△×
睡眠 ○△×
物忘れ ○△×

【その他】

飲用何日目ぐらい？

変わったこと

気分 ○△×
集中 ○△×
意欲 ○△×
睡眠 ○△×
物忘れ ○△×

【その他】

飲用何日目ぐらい？

変わったこと

気分 ○△×
集中 ○△×
意欲 ○△×
睡眠 ○△×
物忘れ ○△×

【その他】

*その他、何でも気づいたことをご自由にご記入ください。

よろしければ、
ご記入後のシートを
お送りください。

皆さまからのお声が
私たちスタッフの
励みになります。



抽選で Quoカード
2,000円分
プレゼント!



2か月に一度、抽選で20名様に2000円分のQuo
カードを進呈いたします。なお、いただいた内容は
情報誌などで使用させていただくことがあります。

ご記入者様ご氏名

ご住所

(匿名希望:←ご希望の場合には○をしてください)

ご年齢

歳

性別

男・女

電話番号

ご愛用
歴

年

ヶ月

お悩
み

※ご記入後のシートは、同送の返信用封筒をご利用ください。

個人情報、チェックシートの取り扱いについて

- ご記入いただいた個人情報について、紛失、漏洩等が発生しないよう管理責任者を定め、個人情報取り扱い規定を整備し、これらの危険に対する安全対策を積極的に実施します。
- ご記入いただいた個人情報は、ご本人の同意がない限り第三者には提供いたしません。
- 個人情報の取り扱いの全てもしくはその一部を外部に委託する場合、委託を受けた者に対して適切な監督を実施します。
- このチェックシートは以下の目的に使用します。
 - ・商品開発、サービス改良のための参考資料
 - ・弊社案内や広告に「ご利用者の声」として記載

個人情報、チェックシートの取り扱いについて
確認して同意する