

食事

断食

朝食(3食)

夕食(10時)

減酒
(節)
(記録)

減塩
の食事

甘い物

減酒

運動

水泳

アイツ
歩数確認

ジョギング

カーニング

ストレッチ

毎日体操

心

メモリー

ポジティブ
に考える

悩まない

アウト
流音

歌う

家族関係
(野郎)

親子で
必しと語り

家族関係

四季の香を
感じる

山田の
空を飛ぶ

きれいな景色

四季の香を
感じる

山田

きれいな景色

その他

新城に
引っ越した

筋トレ
ダンス

家族関係
の会合

ダイエット

ダイエット
(3日間)

睡眠時間
の確保
(スマホアプリ)
活用

早起、早睡

子ども(幼稚園)
生活リズム

目とこし
あつた