

美胸生活
チェックシート

毎日の積み重ねが美しいバストをつくります。
チェックシートはコピーして使いましょう。

月 日 ()

あなたの理想のバストは？

目標サイズ

理想のバストが手に入ったら
したいことリスト



朝ごはん	昼ごはん	夜ごはん	その他
<input type="checkbox"/> たんぱく質	<input type="checkbox"/> たんぱく質	<input type="checkbox"/> たんぱく質	<input type="checkbox"/> 間食
<input type="checkbox"/> 野菜	<input type="checkbox"/> 野菜	<input type="checkbox"/> 野菜	<input type="checkbox"/> 水分 (1.5 ~ 2ℓ)
<input type="checkbox"/> オイル	<input type="checkbox"/> オイル	<input type="checkbox"/> オイル	

♡ 今日楽しく美胸ケアできましたか？

♡ バストに愛情をたっぷり注ぎましたか？

今日やったおっぱい整体

からだの変化メモ

心の変化メモ



月 日 ()

あなたの理想のバストは？

目標サイズ

理想のバストが手に入ったら
したいことリスト



朝ごはん	昼ごはん	夜ごはん	その他
<input type="checkbox"/> たんぱく質	<input type="checkbox"/> たんぱく質	<input type="checkbox"/> たんぱく質	<input type="checkbox"/> 間食
<input type="checkbox"/> 野菜	<input type="checkbox"/> 野菜	<input type="checkbox"/> 野菜	<input type="checkbox"/> 水分 (1.5 ~ 2ℓ)
<input type="checkbox"/> オイル	<input type="checkbox"/> オイル	<input type="checkbox"/> オイル	

♡ 今日楽しく美胸ケアできましたか？

♡ バストに愛情をたっぷり注ぎましたか？

今日やったおっぱい整体

からだの変化メモ

心の変化メモ

