

日付	起床	就寝	体重 (午前・午後)		摂取したもの	体感その他気づき
2020/10/19	8:20	0:00	51.6	51.6	<ul style="list-style-type: none"> ●朝、水清水の水、コップ1杯。 ●昼頃、コーヒー1杯。 ●夜、水清水の水コップ1杯、クリスタル1本、カルシストX 小さじ山盛り1。 	<p>体重は前回8月の健康診断測定時約53kg。 先週4, 5日間、1日1食のせいか体重減少。 白髪が減った。または白髪がグレーになっている。 すこぶる元気。まだまだ余裕。当たり前か(笑) 夜になって、少し空腹感があるが心地良い感覚。 低い耳鳴りが消えた。</p>
2020/10/20	6:40	0:00	52.4	51.6	<ul style="list-style-type: none"> ●朝、水清水の水、コップ2杯。コーヒー1杯。 ●昼過ぎ、クリスタル1本、カルシストX小さじ大盛り1。 ●夕方、水清水の水コップ1杯。 ●夜、クリスタル1本、カルシストX小さじ大盛り1 コーヒー1杯。 	<p>朝、体重800g増加の謎。 空腹感ゼロ。幸福感。 このまま不食になったら人生が激変するが、たぶん不食にはならない。が、無駄なエネルギー摂取は減らせそう。知足が良い。 夜になって少し空腹感。エネルギー不足か、早朝起きたせいか、眠い。 夜、体重戻る。</p>
2020/10/21	8:35	3:30	52.4	52.4	<ul style="list-style-type: none"> ●朝、水清水の水コップ1杯。クリスタル1本、カルシストX 小さじ大盛り1。 ●昼頃、クオリ酵華 (大高酵素) 30cc。 ●夜、クリスタル1本、カルシストX小さじ大盛り1。 ●深夜、クオリ酵華 (大高酵素) 30cc。 コーヒー3杯。 	<p>朝の体重が昨日の朝と同じ。朝、排便あり。 3日目でピーク。エネルギー不足で立っているのも辛い。 ベルトの穴を1個増やさないと。すでに1個増やしてあるのに(笑) 怒りやイライラが空腹感を増加させることが分かったので、なるべく明るい気持ちでいるよう心掛けるようになってきた。 コーヒーに対する味覚や嗅覚が鋭くなってきた。 酵素摂取後、空腹感減る。 商工会議所のセミナー出席しても平気だった。 酵素がすごい。30ccで全く空腹感なくなる。 白髪がさらに減った。 体が慣れてきて、夜中のギター練習再開。</p>
2020/10/22	8:20	3:00	52.6	52.0	<ul style="list-style-type: none"> ●朝、水清水の水コップ1杯。コーヒー1杯。 ●昼過ぎ、クオリ酵華 (大高酵素) 30cc。 クリスタル1本、カルシストX小さじ大盛り1。 ●夕方、クオリ酵華 (大高酵素) 30cc。 ●夜中、クオリ酵華 (大高酵素) 30cc。 	<p>なぜか体重増加。朝の空腹感はゼロ。 酵素のお蔭で最強。食べ物に対する興味が薄れ始めている。</p>

日付	起床	就寝	体重 (午前・午後)		摂取したもの	体感その他気づき
2020/10/23	8:30	3:00	53.4	52.4	<ul style="list-style-type: none"> ●朝、水清水の水コップ1杯。コーヒー1杯。クオリ酵華 (大高酵素) 30cc。 ●昼、コーヒー2杯。 ●夜、クリスタル1本、カルシストX小さじ大盛り1。クオリ酵華 (大高酵素) 30cc。 ●深夜、クオリ酵華 (大高酵素) 30cc。コーヒー2杯。 	<p>最終日。</p> <p>朝の体重がまた増加。寝起きの空腹感ゼロ。体調がすこぶる良い。軽い。</p> <p>何も食べてないのに、午前中、2回目の結構な排便あり。(水の中でもわもわと溶けていきそうな感じの便)</p> <p>大高酵素があって条件が整えば、このまま1ヶ月くらい継続したい。</p> <p>食べ物に対する興味はさらになくなる。</p> <p>考えていることが、どんどん穏やかになる感じ。人の話を感情的にならずに穏やかに冷静に聞けるようになってきた。</p> <p>最終的に初日より体重増加。</p> <p>最終的な幸福感120%アップ。</p>
2020/10/24	8:25	23:30	52.4	52.4	<ul style="list-style-type: none"> ●昼、クオリ酵華 (大高酵素) 30cc。水清水の水コップ1杯。 ●夕方、クオリ酵華 (大高酵素) 30cc。水清水の水コップ1杯。 ●夜、白米・味噌汁・とろろ汁・里芋の煮物。クオリ酵華 (大高酵素) 30cc。クリスタル1本、カルシストX小さじ大盛り1。 	<p>夜から固形物を口にする。</p> <p>少量で満腹になる。</p> <p>食べたら異常な眠気に襲われる。</p>

体重の推移

