

優子メソッド☆クリニカルパス

	1か月目				2か月目				3か月目			
	第1週目	第2週目	第3週目	第4週目	第5週目	第6週目	第7週目	第8週目	第9週目	第10週目	第11週目	第12週目
ファステイング 2回	1回目 (/)	維持期						2回目 (/)	維持期			
		酵素2本 (/)							酵素1本 (/)			
	善玉菌1か月に1箱 (全期間) (/) (/) (/) グラミノ1包ずつ (全期間) 1箱20包×2箱+10日分 (/) (/) (/)											
ポテイトーク 2回	1回目 (/)											
	2回目 (/)											
マッサージ 4回	1回目 (/)	3回目 (/)						4回目 (/)				
	2回目 (/)											
耳つぼ適宜												
運動				2か月目より開始 <自重運動> () 回/週 目標 ・腹筋 () 回× () セット ・四つん這いで足上げ () 回 () セット ・腕立て伏せ () 回× () セット ・スクワット () × () セット ・カーフレイズ () 回× () セット <有酸素運動> () 回/週 目標 脈拍110～140回/分 20分以上 (運動例) ウォーキング、軽いジョギング、プールを歩く、エアロバイクなど <ストレッチ> () 回/週 目標								