

キレイのリズム♪カレンダー

Beautiful rhythm calendar

ゆっくりキレイゼリーを食べた日は「☾」、きらきらキレイを食べた日は「☀」をチェック。

月経期間は「♡」にチェックをいれましょう。

[基本の食べ方] 1日1包を目安に、月経終了後～2週間は「きらきらキレイゼリー」
その後の2週間は「ゆっくりキレイゼリー」をお召し上がりください。

| | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ | ☾ ☀ ♡ |