

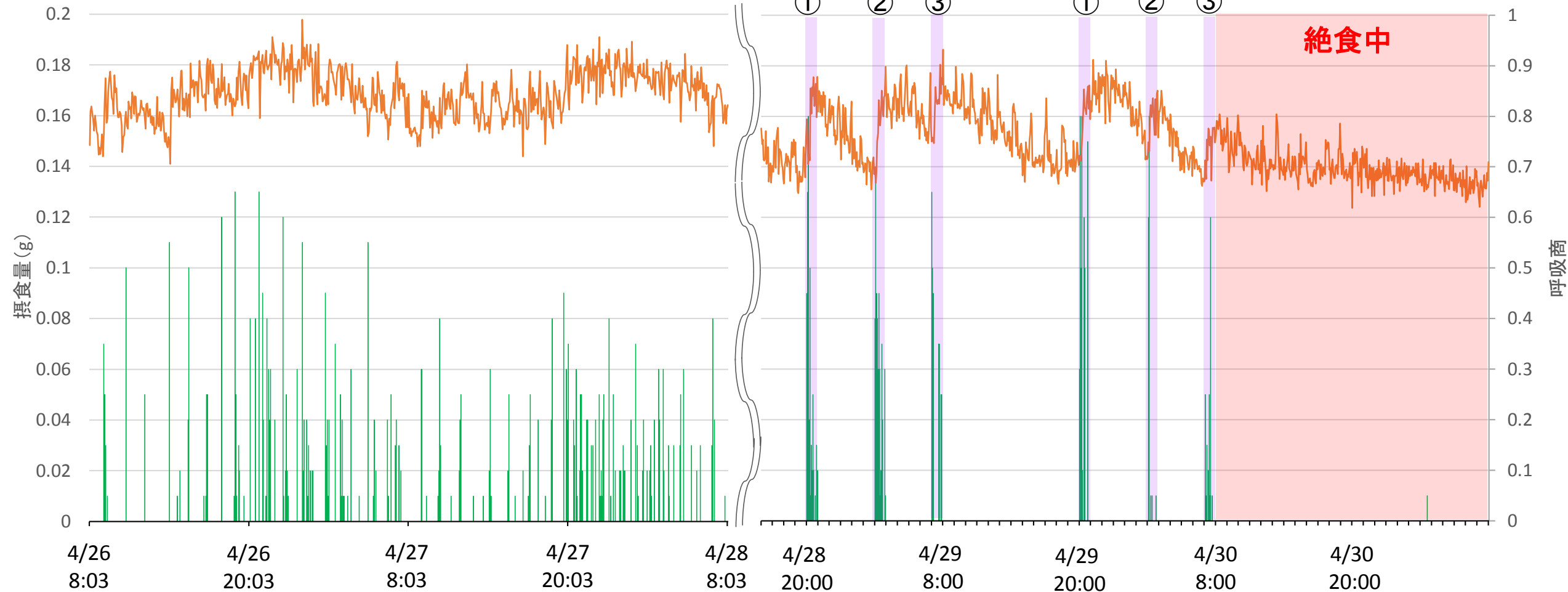
1日目

2日目

3日目

4日目

5日目



絶食中

- █ 摂食量
- █ 呼吸商
- 制限摂食中 (シャッター一開)
- ① 20:00 ~ 21:00
- ② 2:00 ~ 3:00
- ③ 7:00 ~ 8:00

摂食量と呼吸商

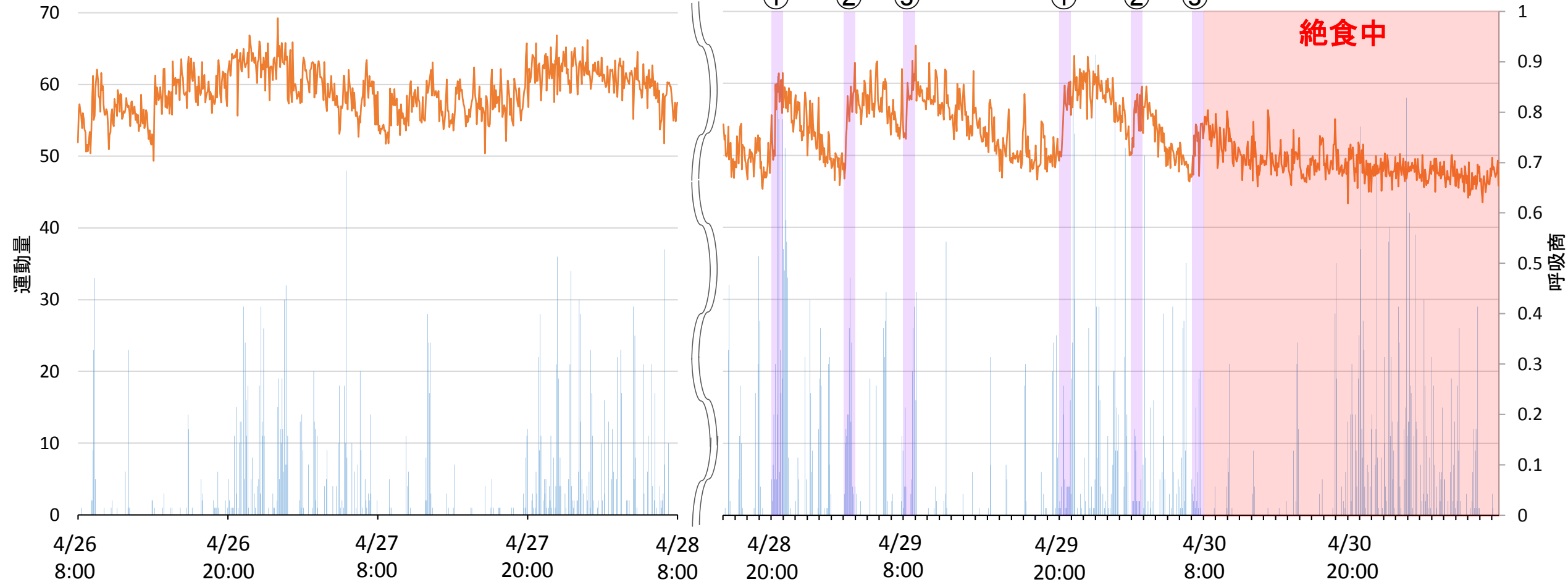
1日目

2日目

3日目

4日目

5日目



# 運動量と呼吸商

運動量

呼吸商

制限摂食中(シャッター一開)

① 20:00~21:00

② 2:00~3:00

③ 7:00~8:00