



からだにハッピー♡  
ドール・スムージー

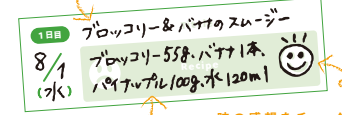
3週間つづけたら、あなたもスムージスト! /  
**WE ARE SMOOTHIST!!**  
3週間チャレンジシート

♡ 使い方

- STEP1 3週間チャレンジシートをA4サイズの用紙に印刷し、点線に沿ってカットする。  
STEP2 カットしたシートを山折り、谷折りと3等分に折りたたむ。  
STEP3 お使いの手帳にはさみ、いつでも書き込めるようにしましょう。



♡ 記入例



材料や感想、飲んだ量など  
なんでもメモスペース

スムージーのタイトルを!  
自分で考えたタイトルを入れるのもいいですね

味の感想をチェック  
好きようにアレンジして  
・おいしかった/おいしくなかった  
・甘かった/すっぱかった  
など色々表現してみるのも楽しいですよ!

Dole Smoothie 3週間チャレンジシート 1週間目	Dole Smoothie 3週間チャレンジシート 2週間目	Dole Smoothie 3週間チャレンジシート 3週間目
<p>1日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>	<p>8日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>	<p>15日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>
<p>2日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>	<p>9日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>	<p>16日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>
<p>3日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>	<p>10日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>	<p>17日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>
<p>4日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>	<p>11日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>	<p>18日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>
<p>5日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>	<p>12日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>	<p>19日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>
<p>6日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>	<p>13日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>	<p>20日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>
<p>7日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>	<p>14日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>	<p>21日目 Title</p> <p>( / ) Recipe ( ☹️ ) ( 😊 )</p>
<p>やった! 1週間終了!</p>	<p>あと1週間で私もスムージスト!</p>	<p>おめでとう! ついに私もスムージストの仲間入り!</p>

