

月 日 の欄に日付を記入し、飲んでいるサプリメントが1つの場合は、チェックボックスにチェックを1つ入れます。飲んでいるサプリメントが複数ある場合は、2つ目のチェックボックスにチェックを入れましょう。体調や運動習慣の有無など、気が付いたことはメモ欄に記載しましょう。

1日目 7月1日

サプリメント

今日の格言 継続は力なり

メモ 1km 泳いだ。

住居夜見

30日間飲んで学ぶ！ 偉人が残した名言・格言



1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 継続は力なり</p> <p>メモ</p> <p>住岡夜見</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 知らざるを知らずとなす、これ知るなり</p> <p>メモ</p> <p>孔子</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 私達の財産、それは私達の頭の中にある</p> <p>メモ</p> <p>モーツアルト</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 面白きこともなき世を面白くすみなすものは心なりけり</p> <p>メモ</p> <p>高杉晋作/野村望東尼</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 志を立てて以て万事の源となす</p> <p>メモ</p> <p>吉田松陰</p>
6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 成せばなる 成さねばならぬ 何事も 成らぬは人の 成さぬ成けり</p> <p>メモ</p> <p>上杉鷹山</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 この世は舞台、男も女もみな役者だ</p> <p>メモ</p> <p>シェイクスピア</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 考える習慣を身につけよう！決心しない人は人生最大の楽しみを逃している</p> <p>メモ</p> <p>エジソン</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 健康な人には病気があがるが、病人には回復するという楽しみがある</p> <p>メモ</p> <p>寺田寅彦</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 何かを学ぶためには、自分で体験する以上、いい方法はない</p> <p>メモ</p> <p>アインシュタイン</p>
11日目	12日目	13日目	14日目	15日目
<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 この世に客に来たと思えば 何の苦もなし</p> <p>メモ</p> <p>伊達達宗</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 人は城、人は石垣、人は堀、情けは味方、仇は敵なり</p> <p>メモ</p> <p>武田信玄</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 いつかできることは、すべて、今日でもできる</p> <p>メモ</p> <p>モンテニユ</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 速度を上げるばかりが、人生ではない</p> <p>メモ</p> <p>ガンディー</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 汝の行いはやがて 汝に返ってくる</p> <p>メモ</p> <p>孟子</p>
16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 勝って兜の緒を締めよ</p> <p>メモ</p> <p>北条氏綱</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 人の一生は重荷を負ひて遠き道を行くが如し、いそぐべからず</p> <p>メモ</p> <p>徳川家康</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 我、人に媚びず、富貴を望まず</p> <p>メモ</p> <p>黒田官兵衛</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 誰も学ばない、誰も教えない、誰も教えることを 孤独に耐えることを</p> <p>メモ</p> <p>ニーチェ</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 すべて女は、やはらかに、心美しきなん、よき人</p> <p>メモ</p> <p>紫式部</p>
21日目	22日目	23日目	24日目	25日目
<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 一芸に熟達せよ。多芸を欲張るものは巧みならず</p> <p>メモ</p> <p>長宗我部元親</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 10錠の薬よりも、心から笑った方が、ずっと効果があつた方が、あるでしょう</p> <p>メモ</p> <p>アンネ・フランク</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 樂觀主義者は、ドーナツを見て、悲觀主義者は、その穴をみる</p> <p>メモ</p> <p>オスカー・ワイルド</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 愛嬌とは、自分より強いものを、たおす柔らかな武器</p> <p>メモ</p> <p>夏目漱石</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 人事を尽くして、天命を待つ</p> <p>メモ</p> <p>胡寅</p>
26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 私たちが、心の中に持っているものは、現実はない</p> <p>メモ</p> <p>ヘルマン・ヘッセ</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 愚者は学ばず、賢者は学ばず、歴史に学ぶ</p> <p>メモ</p> <p>ビスマルク</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 遺産を相続させることは、相續させることではない、相續させることは、できるけれども、幸福は相續できない</p> <p>メモ</p> <p>ノーベル</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 愛する人の欠点を美点と思わない人間は、その人を愛しているのではない</p> <p>メモ</p> <p>ゲーテ</p>	<p>月 日</p> <p>サプリメント <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>今日の格言 幸福の便り、というものは、待っている時には、決して来ないものだ</p> <p>メモ</p> <p>太宰治</p>