

2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
腸④、ト④ 、運④						F① PT1①
13	14	15	16	17	18	19
腸④ ト④						
20	21	22	23	24	25	26
腸④ ト④						
27	28					
腸④ ト④						

ボーンブロス
ファスティング