

B&F 5 天 飲用法

1 to

O. MO. TE. NA. SHI

初期準備

飯團日

緩衝期

	第 1 天	第 2 天	第 3 天	第 4 天	第 5 天
早	 	 	 	 飯團 1 個 	 
午				 飯團 1 個  <hr/> 小休時 	
晚	 	 	 	 飯團 1 個  <hr/> 睡前 	 