

〇〇さんの計るだけ体重チェックシート

No. 1

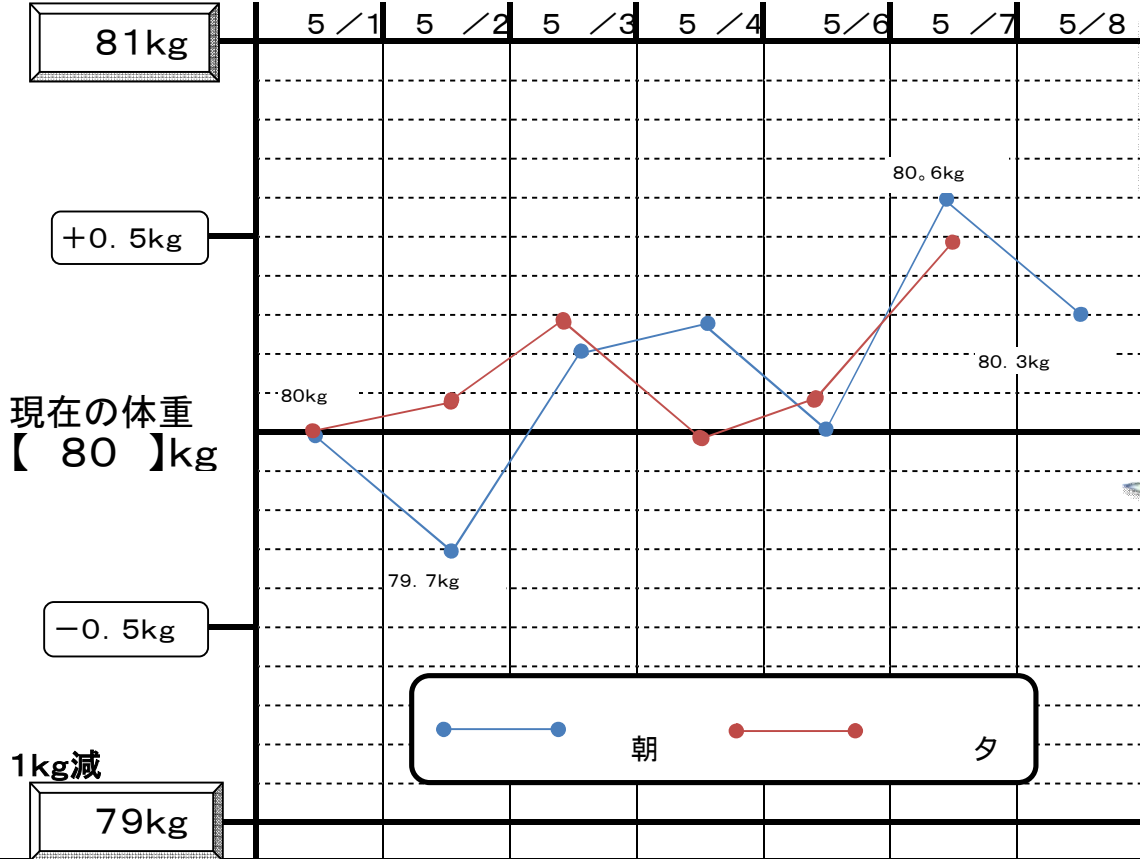
現在の体重 80 kg
現在の腹囲 100 cm



目標
3か月後の体重 77 kg
3か月後の腹囲 96 cm

自分の応援メッセージ **やればできる！！**

※一目盛りは100g
1kg増



急激な原料は体に負担がかかりリバウンドのリスクも高まります。3~6か月後に3~5%の体重減少から目指していくことをお勧めします。

50g単位表示の体重計用
100g単位表示の体重計用 のシートがあります。
計測時間は自分で決めたタイミングで毎日だいたい同じ時間に計測してください。1日2回計測の記録をしたい場合は色を変えておくとわかりやすいです。

●—● 朝 ●—● 夕

現在の体重	【 80 】kg												
1kg減	79kg												
81kg													
+0.5kg													
-0.5kg													
1kg増													
血圧	130 / 72	128 / 72	134 / 64	130 / 70	136 / 66	125 / 80	135 / 78	/	/	/	/	/	/
歩数	7125	10357	4221		8768	16772	3342						
今日の記録	食	間食なし	間食なし	間食2回 夜食も！	飲み会	間食なし	忙しくて 昼抜き	屋外食					
	運動	畑仕事	ウォーキング30分		帰り 駅まで 歩いた	階段で 移動	移動歩き 電車と 歩き 出張	一日中 ゴロゴロ					
	その他	腹囲 88.3cm		残業	万歩計 つけ忘れ								

言い訳、出来事など書き留めておくことで、次に取り組むポイントを見つけやすくなり、生活習慣と併せて管理できます。
自由にお使いください。