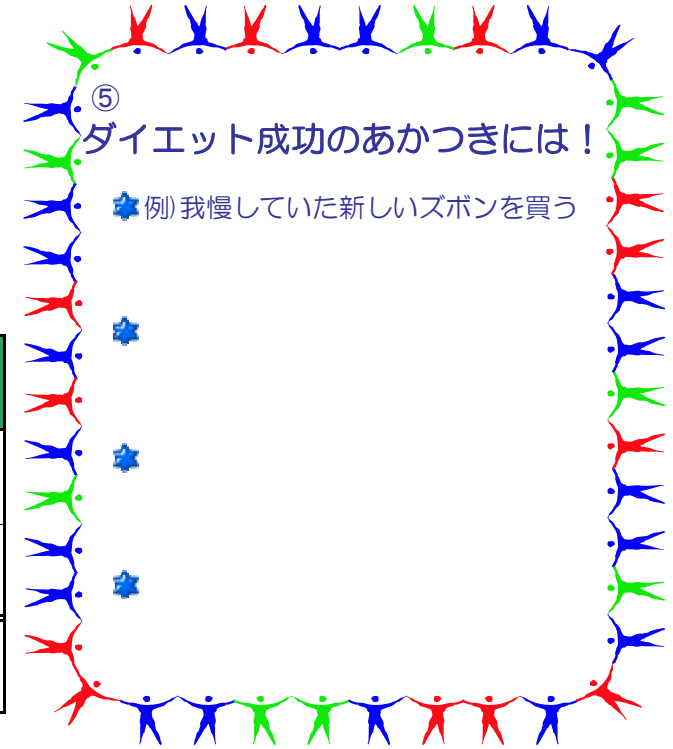




# ダイエット日記



⑤ ダイエット成功のあかつきには!

★例 我慢していた新しいズボンを買う

	日付	体重	腹囲	体脂肪率
② 開始時	年 月 日	kg	cm	%
③ 目標	ヵ月間で	kg	cm	%
⑥ 結果	年 月 日	kg	cm	%

	運動	食事
④ やってみようと思おう事	<p>🪴例) エレベータの代わりに階段をつかう</p> <p>🪴</p> <p>🪴</p> <p>🪴</p>	<p>🪴例) よく噛む。30回以上!</p> <p>🪴</p> <p>🪴</p> <p>🪴</p>

① お名前	
-------	--

## 表紙の書き方

- ①まずダイエットする方の氏名を記入します。
- ②この日記を始める日付、体重等を記入します。
- ③ダイエット期間(月数)とその目標値を決め、書き込みます\*
- ④「やってみよう」と思う運動・食事の行動を考えて記入します。
- ⑤ダイエットに成功した自分へのご褒美を記入します。

⑥この日記の記入終了時の日付、結果の体重等を記入します。

\* 目標値は無理のない値にしましょう。

次はグラフの書き方へ

# グラフの書き方

## ポイント 1

体重計は、数字で表示されるデジタル体重計(100g単位で量れるもの)がオススメです。又、**体重計は同じものを使用**する方が良いでしょう

③この2週間の意気込みや予定などを記入します

④1日目の朝の体重を量り、**四捨五入**した値を記入します。この値からそれぞれ+1kgした体重を【ア】、-1kgした体重を【イ】、-2kgした体重を【ウ】に記入します

⑤朝の体重を量り、数値を記入し、グラフ(白地)に印をつけます

⑥寝前の体重を量り、数値を記入し、グラフ(色付地)に印をつけます

## ポイント 3

体重を量るタイミングは**1日2回**

**朝:** 朝食前、トイレの後  
**夜:** 夕食後から寝るまでの間

①ダイエットを始める日付を記入します

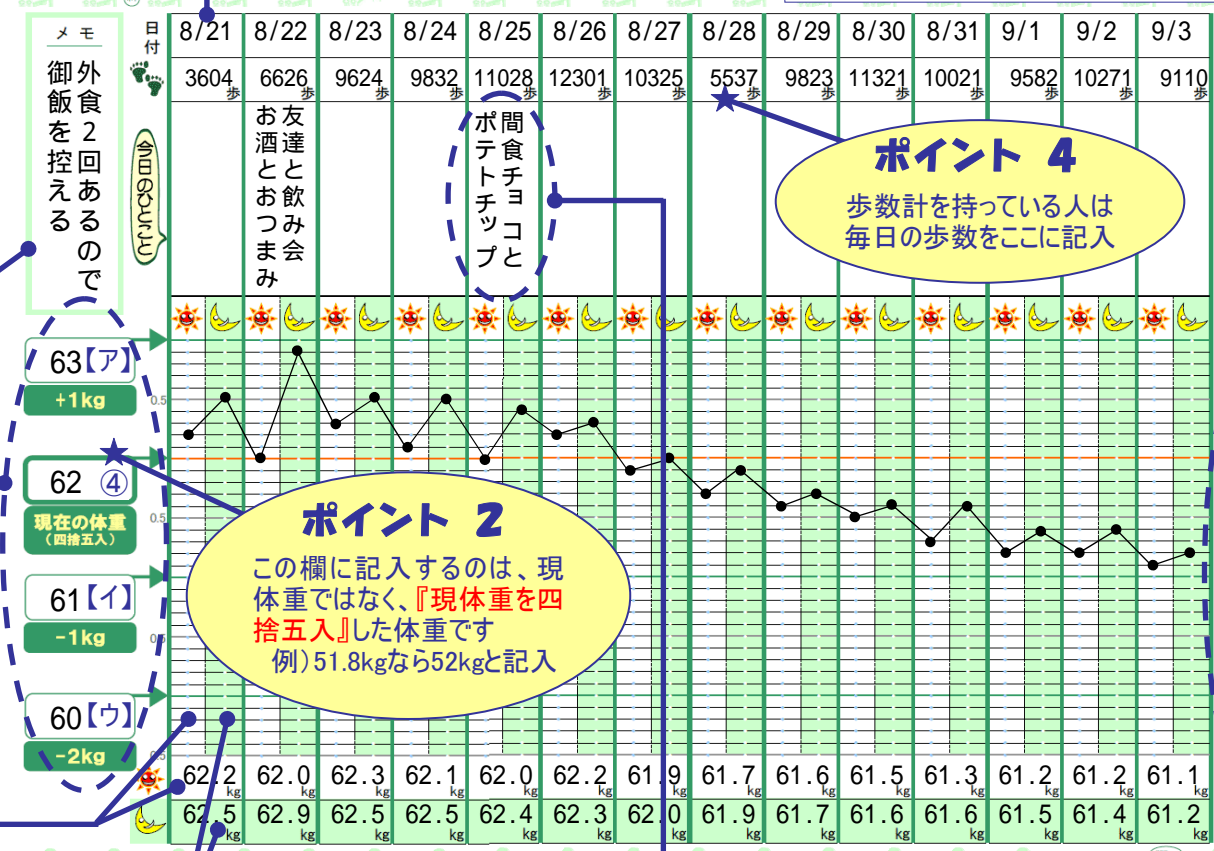
②2週間目の目標体重を考えて書き込みます。2週間で**1.4kg以上**の減量は**リバウンド**する危険があるのでやめましょう!

## ポイント 4

歩数計を持っている人は**毎日の歩数**をここに記入

## ポイント 2

この欄に記入するのは、**現体重**ではなく、『**現体重を四捨五入**』した体重です  
例) 51.8kgなら52kgと記入



⑧14日目(9/3)が終わり、グラフが完成したら、運動・食事の自分なりの「よくやった事・やれなかった事」を記入します

⑨次のページにうつり、2週間毎に①~⑧に沿って各欄を埋めていきます。次のページの④は、2週間の1日目の朝の体重を**四捨五入**したものです





メモ

日付

歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

2週間目の  
目標体重



☀️	🌙	☀️	🌙	☀️	🌙	☀️	🌙	☀️	🌙	☀️	🌙	☀️	🌙	☀️	🌙	☀️	🌙	☀️	🌙
----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

kg

+1kg

kg

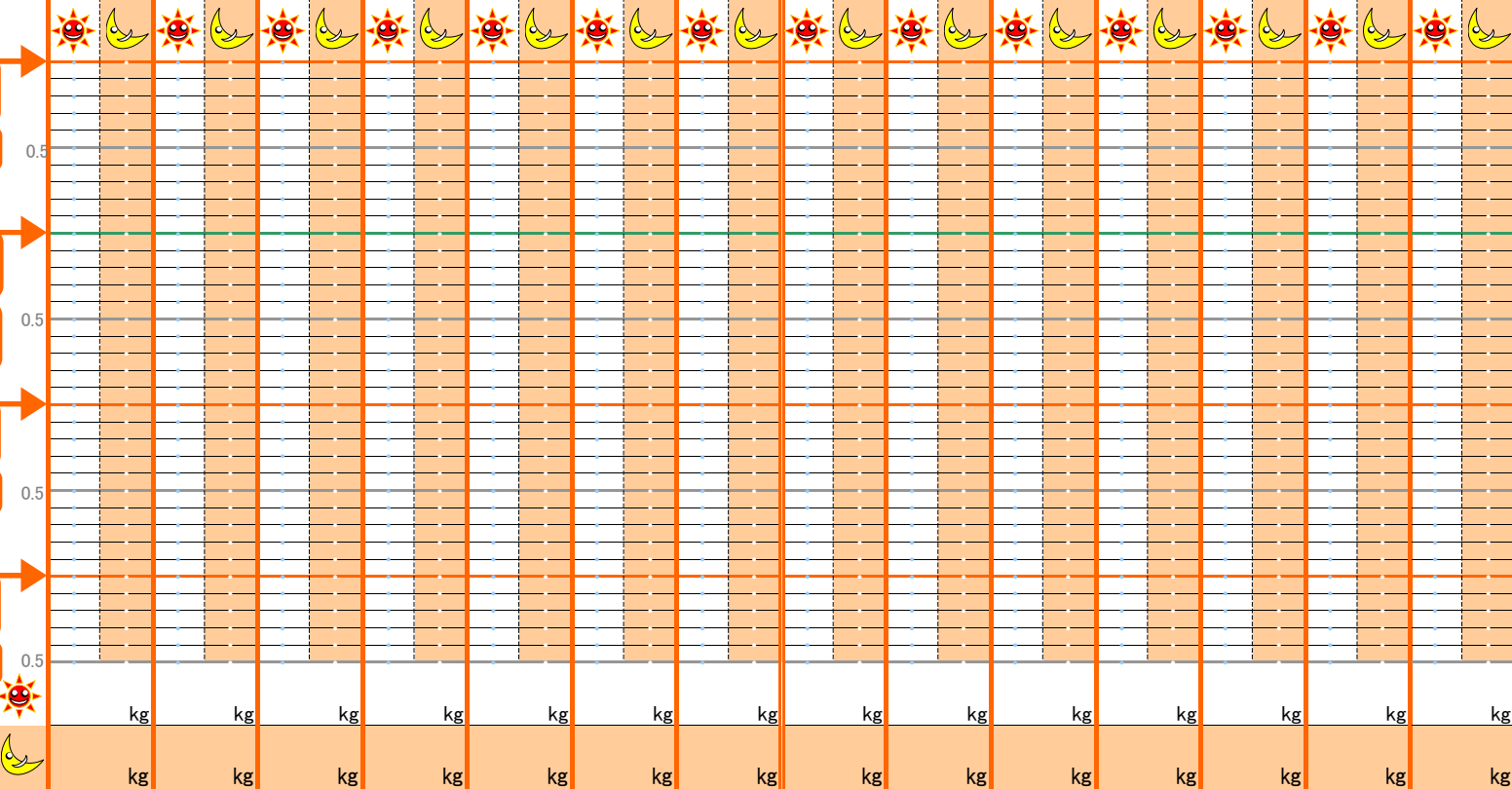
現在の体重  
(四捨五入)

kg

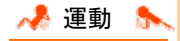
-1kg

kg

-2kg



この  
2週間  
どう?



✕ 食事 ✕

