

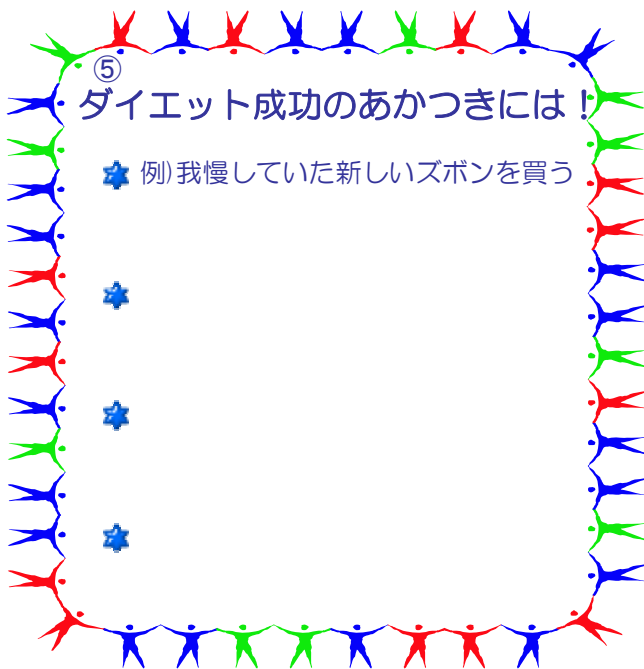


# ダイエット日記



	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>



### 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(注)
- 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。

(注) 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

<b>①お名前</b>	
-------------	--

# グラフの書き方

このダイエット日記は2枚で一組です。  
用紙1と用紙2は糊で1枚にする事もできます。

**用紙1**

②この2週間の意気込みや予定などを記入します

メモ 外食2回あるので御飯を控える

日付	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27
体重	3604	6625	9624	9832	11028	12301	10325
メモ		お友達とお酒と飲み会			お間食 チョコ		

**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

**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

①ダイエットを始める日付を記入します

③2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!

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寝る前の体重を量り、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

⑦体重が前日より増えていたり、記録忘れ、食べたもの、運動したなど思いついた事をなんでも書き込みます。一日の出来事を記入しておく、体重の増える生活、減る生活がわかります

⑨次の用紙1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。次の用紙1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

**用紙2**

ストレッチ 続いた

間食 やめた!

この2週間の目標体重 61kg

日付	8/28	8/29	8/30	8/31	9/1	9/2	9/3
体重	5537	9823	11321	10021	9582	1271	9110
メモ			お外食 酒控えた				

**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

⑧14日目が終わりを、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







メモ

