

家族みんなで体重管理 / 量ってメモってダイエット!

毎朝、トイレを済ませた朝食前の測定※&記録が決め手

※朝の測定が難しい人は、決めた時間に量りましょう



目標体重 (四捨五入しましょう) kg

体重記録表 1日1回記録方式

年 月

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

1か月無理なく、1kg減量を目指しましょう。がんばる人でも1か月2kgまでだよ!

+1 kg

スタート 基準体重

※現在の体重を四捨五入しましょう
※1目盛りは100g(0.1kg)です

-1 kg

-2 kg



改善目標と達成状況

運動 ()
食事 ()
睡眠 ()
()
()

生活習慣改善のための具体的目標を決めて()内に記入しましょう。
例: 運動(1日1万歩)、食事(腹八分目)、睡眠(PM11時までに就寝)など

ひと言メモ
体調やイベント、気づいたことをメモしておきましょう

