

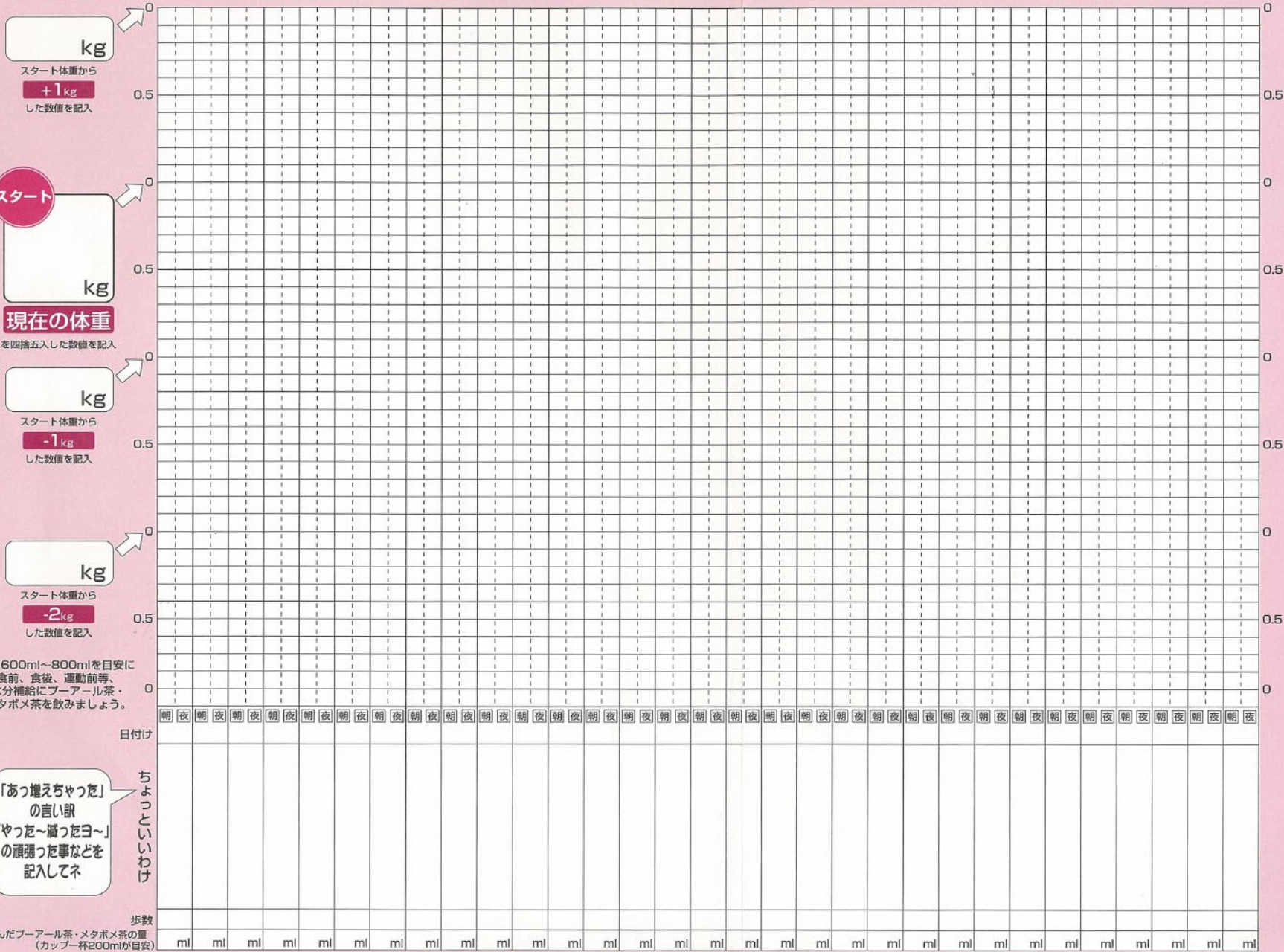
月 日 ()
START

伸ちゃんダイエットグラフ 毎日、記録して理想のカラダを目指しましょう！

目標体重

目的

※1日の目標は50~100g減です。1ヶ月間で3kg以上の減量はリバウンドを起こす危険があるのでやめましょう。



現在のサイズ

ウエスト	cm
下腹	cm
ヒップ	cm
体重	kg
体脂肪	%

1ヶ月後のサイズ

ウエスト	cm
下腹	cm
ヒップ	cm
体重	kg
体脂肪	%

- 1ヶ月後の自己評価**
- がんばった！
 - まあまあかも
 - もう少し…
 - 全然ダメ！

さあ、また1ヶ月間頑張りましょう！

1日600ml~800mlを目安に食前、食後、運動前等、水分補給にプーアル茶・メタボメ茶を飲みましょう。

「あっ増えちゃった」の言い訳「やつた～満つたヨ～」の頑張った事などを記入してネ

歩数 飲んだプーアル茶・メタボメ茶の量 (カップ一杯200mlが目安)