

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。

kg

スタート体重から
+1kg
した数値を記入

スタート

kg

現在の体重

を四捨五入した数値を記入

kg

スタート体重から
-1kg
した数値を記入

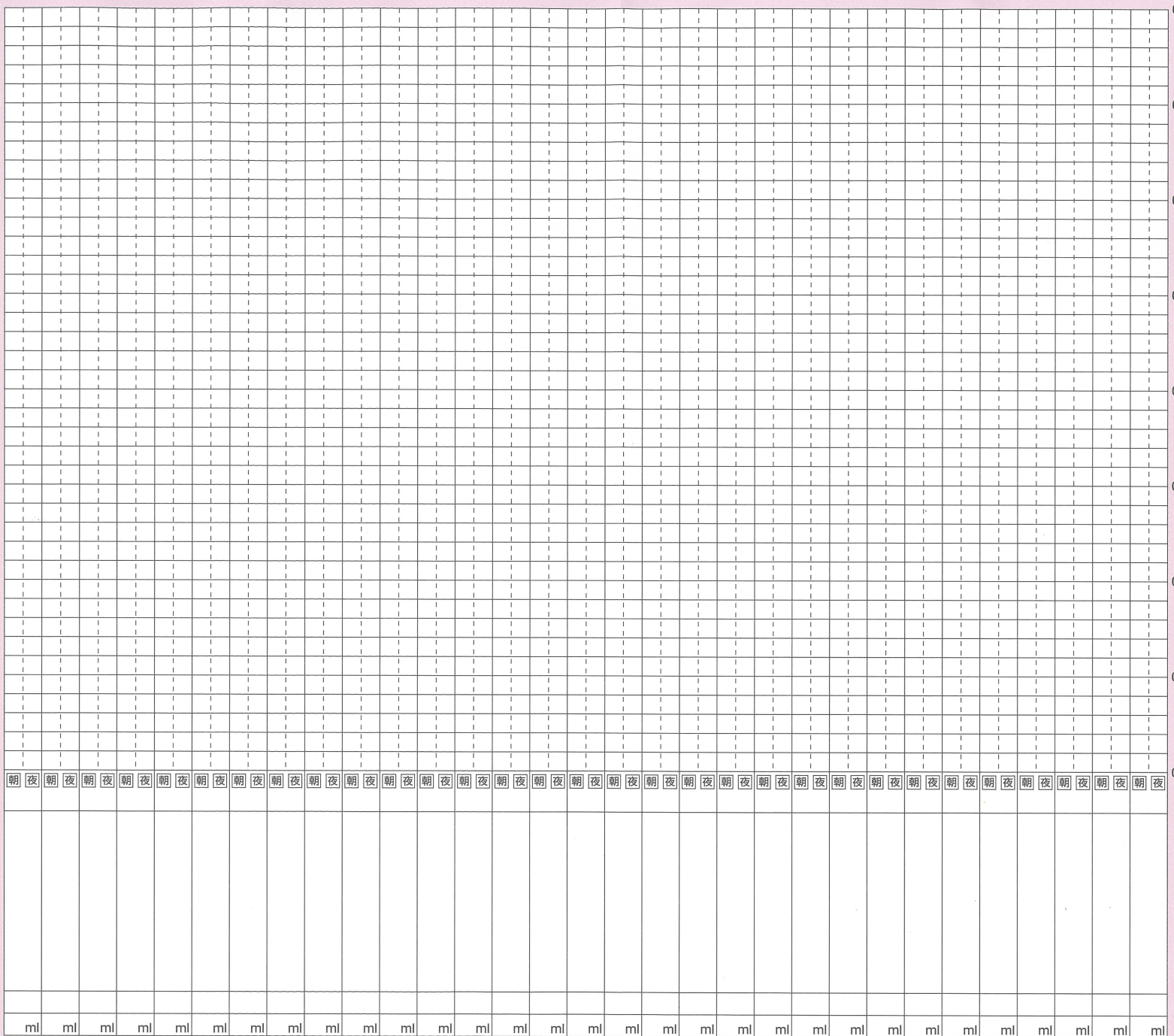
kg

スタート体重から
-2kg
した数値を記入

日600ml~800mlを目安に食前、食後、運動前等、水分補給にメタボメ茶やダイエットプーアール茶を飲みましょう。

「あつ増えちゃった」の言い訳
「やった~減ったヨ~」の頑張った事などを記入してネ

飲んだメタボメ茶やダイエットプーアール茶の量(カップ一杯200mlが目安)



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ヶ月間頑張らしましょう!