

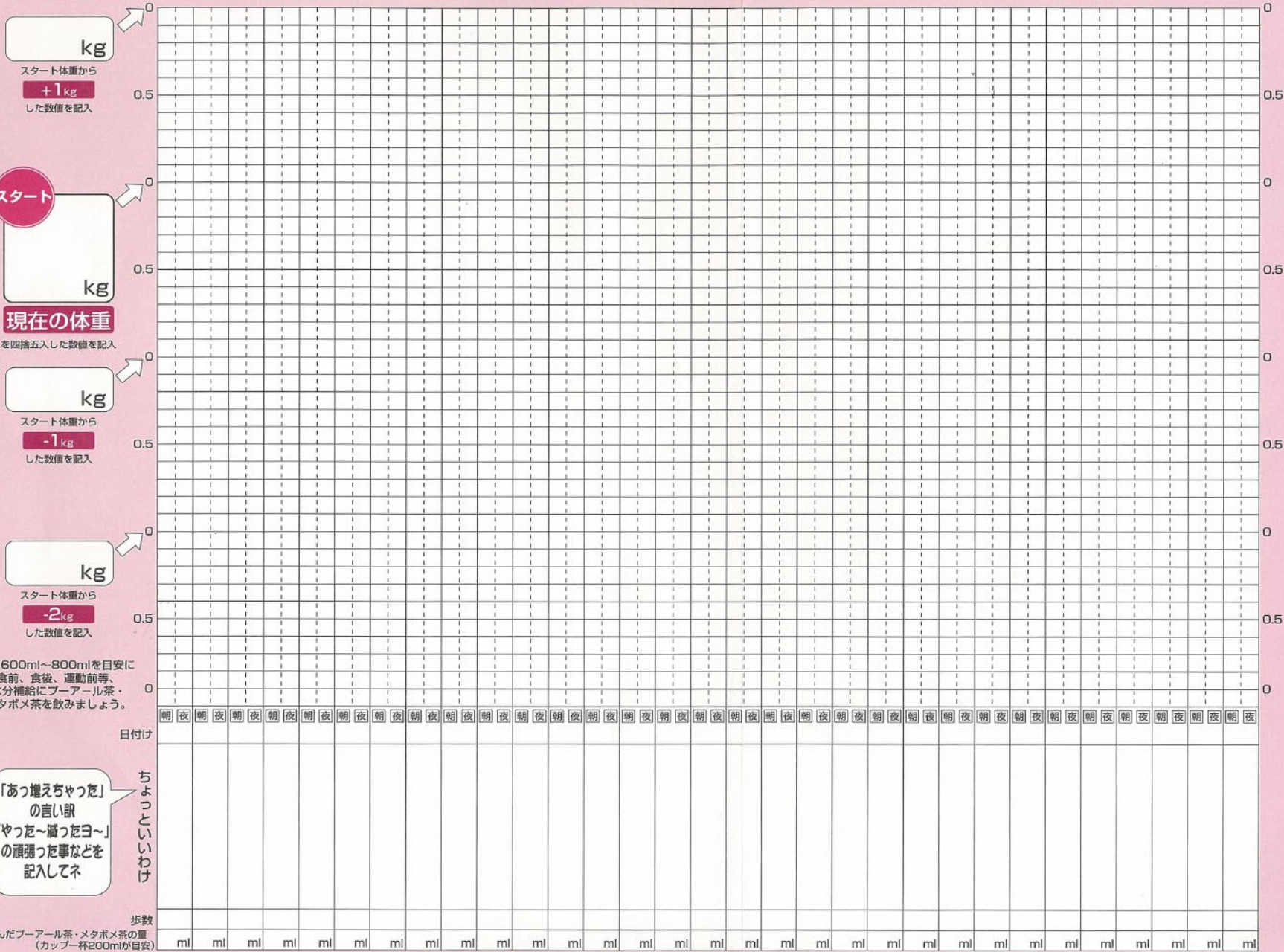
月 日 ()
START

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。



スタート

kg

スタート体重から
+1kg
した数値を記入

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

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)

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!