

あなたの

ダイエット目標

どんな自分になりたいか、成功したらやりたい事などを記入しましょう。
例：○○になりたい! 憧れの服を買う!など

目標ウエスト、体重の目安を知ろう

目標を立てる前に標準の数値を計算し、参考にしましょう!




標準ウエスト **現在の身長(cm)×0.42**

標準体重 **身長(m)×身長(m)×22**

BMIを知ろう

BMI (Body Mass Index) は、身長と体重の関係から算出される体格指数です。肥満度を表す指標として国際的に用いられています。

(例) 身長160cm 体重69kgの場合、
BMI値=69(kg)÷(1.6(m)×1.6(m))=26.95

要注意! 肥満気味 BMIレベル	
BMI	肥満度
19未満	痩せ 
19~24	標準 
身長160cm 体重69kg 25~30	肥満 

$$\text{BMI値} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

ダイエット成功のコツ 教えます!

Point

1

汁物→野菜→肉・魚→米・パン・麺(炭水化物)という順番で食事を摂ると、満腹感を得やすく食べ過ぎ防止になります。ひと口30回を目安にしっかり噛んで食べることで、早食いを防ぐだけでなく、消化も助けてくれます。
また、同じ量でも大皿より小さめの器に盛りつけるほうが、目の錯覚でボリュームアップして見えるので食べ過ぎをセーブすることができます。



Point

2

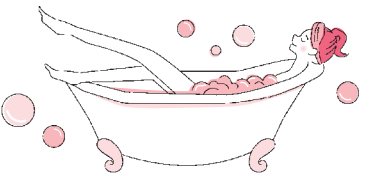
日常生活のスキマ時間に身体を動かしましょう。例えば、歯磨き中にかかとを上げ下げする、テレビを見ながらストレッチをするなど、ちょっとした運動を毎日続けることが、目標達成への近道になります。



Point

3

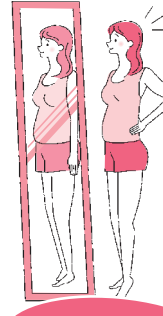
睡眠不足や不規則な生活はホルモンバランスの乱れを引き起こし、太りやすくなると言われています。規則正しい生活を心掛けましょう。
入浴はシャワーだけで済ませず湯船につかることで、体の芯から温まり、代謝促進やむくみ解消につながります。



Point

4

ダイエットは、漠然と取り組むよりも、今の自分を見つめ直し、いつまでにどのくらいスッキリしたいのか? 痩せてどんな自分になりたいのか? をイメージしてから取り組むと成功率が高くなります。毎日全身を鏡でチェックして、モチベーションアップに努めましょう。



スタンバイ!

ダイエットアドバイザーが 頑張るあなたをいつでもサポートします!

お客さまの不存・お悩みに寄り添います!

お気軽に何でも
ご相談ください!

ティーライフのコールセンターには、
ダイエットに特化した「ダイエットアドバイザー」がいます。
「なかなか思うように減らない…」
「このダイエット法は私に合っているのかな?」
といったご相談も、お一人おひとりに合わせてお応えします!

通話料無料  **0120-59-8172**

受付時間 平日 AM9:00~PM7:00 / 土日祝 AM9:00~PM5:00

ティーライフ
ダイエットアドバイザー
伊東

TeaLife ティーライフの

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!



毎日体重を計りグラフをつけることで、自分の今の状況が視覚的にパッとわかります。
右肩下がりになればやる気アップに、停滞・リバウンドした場合は気を引き締めるきっかけに!
無理なく健康的にスリムを目指すために、ぜひお役立てください。

ダイエットグラフがオススメの理由

オススメ

1

小さな変化がひと目でわかる!

どれくらい食べたら体重に響くのか、運動との関係はどうか、などを把握しやすくなります。



オススメ

2

目標を強く意識できる!

毎日記録することで、プラスの変化に敏感になり、ストレスをためずにゲーム感覚での継続が可能に。ダイエット前の写真を撮ってダイエットグラフと一緒に目立つところに貼るのもおすすめです。



オススメ

3

リバウンド防止に役立つ!

後日振り返った時の良い思い出になり、頑張った記録がダイエット後のリバウンドを防止してくれます。



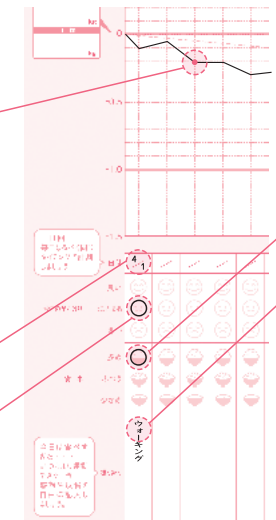
★ダイエットグラフを始める前に、次のページに目標を記入しましょう!

記入例

①毎日決まった時間に
点線部分に体重を記録。
★オススメは
起床後トイレの後&
寝る直前!

②開始日から日付を記入。

③今日のがんばりを記入。

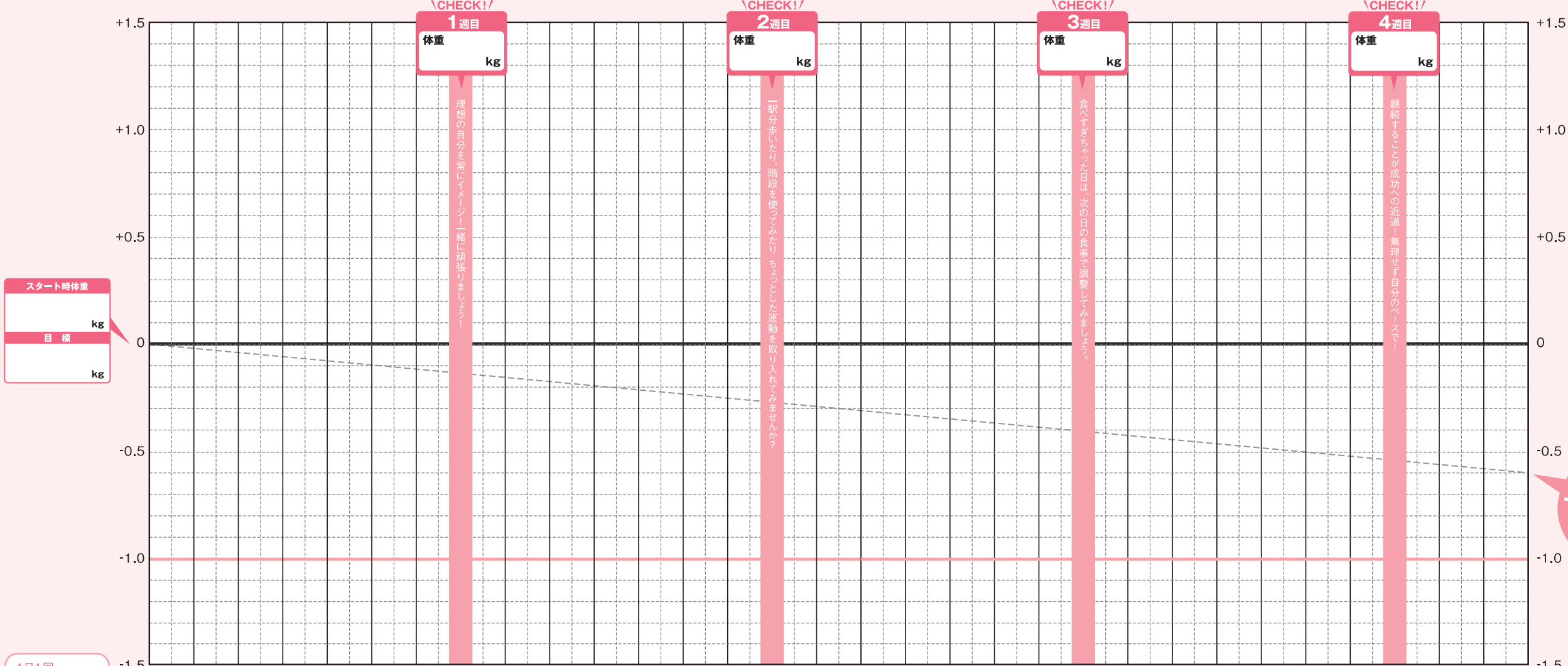


④食事の量を記入。



④運動内容や変化への
気づき、反省を記入して
自分を応援。

★反省と数値を照らし
合わせると、あなたの
体重増の理由が
客観的に把握できます!



1日1回 毎日なるべく同じタイミングで計測しましょう

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
良い	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	
今日のがんばり	まあまあ	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	
悪い	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	😞	
食事	多め	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲		
	ふつう	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	
	少なめ	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	🍲	
振り返り																																		

今日は食べすぎた・・・いつもより運動できた！等、感想や反省を自由に記入しましょう。