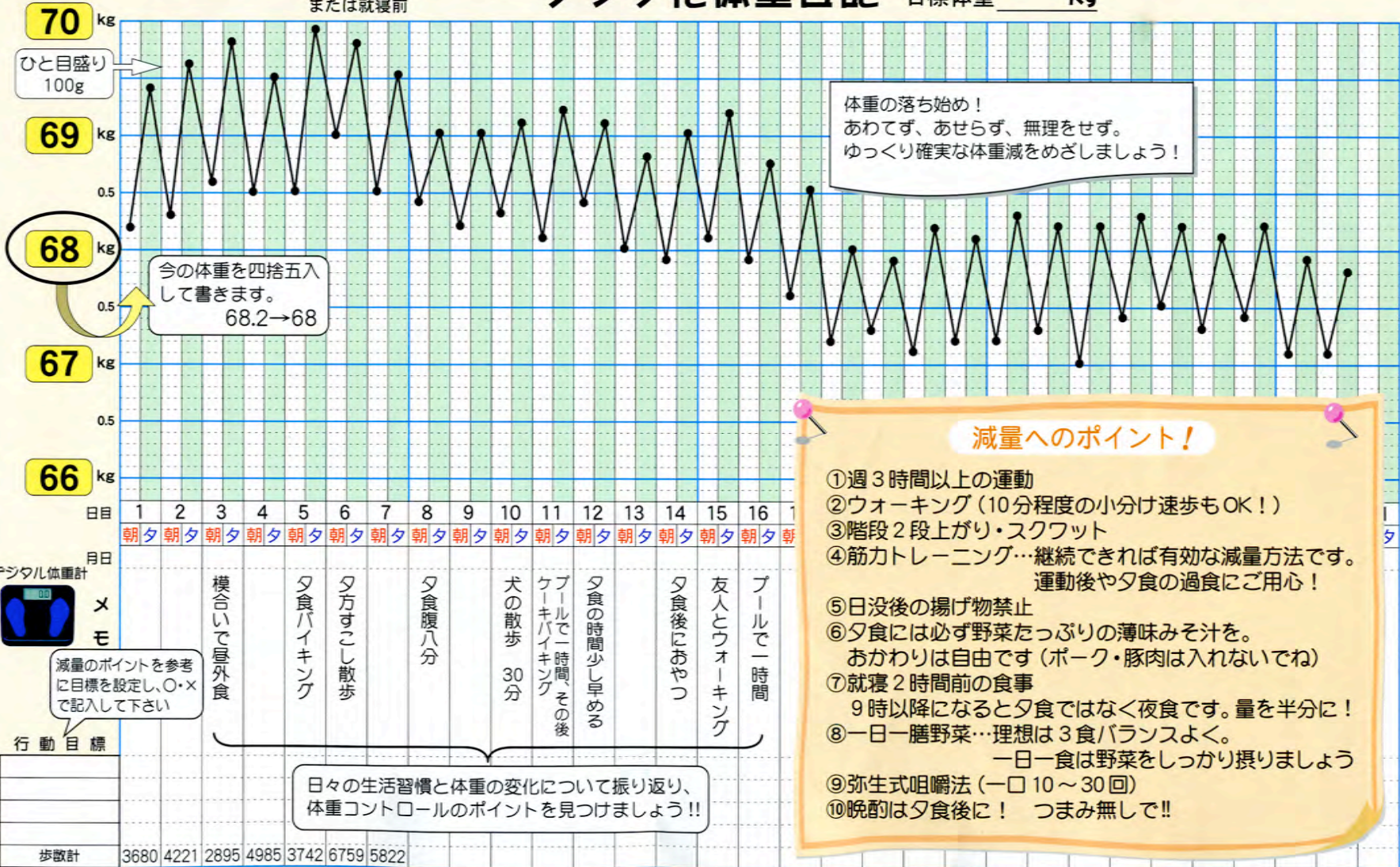


グラフ化体重日記の説明(書き方)

測定時間 朝 ⇨ 朝食前
 夕 ⇨ 夕食直後(外出時は帰宅直後)
 または就寝前

グラフ化体重日記 目標体重 _____ Kg



体重の落ち始め!
 あわてず、あせらず、無理をせず。
 ゆっくり確実な体重減をめざしましょう!

今の体重を四捨五入して書きます。
 68.2 → 68

減量へのポイント!

- ①週3時間以上の運動
- ②ウォーキング(10分程度の小分け速歩もOK!)
- ③階段2段上がり・スクワット
- ④筋力トレーニング…継続できれば有効な減量方法です。運動後や夕食の過食にご用心!
- ⑤日没後の揚げ物禁止
- ⑥夕食には必ず野菜たっぷりの薄味みそ汁を。おかわりは自由です(ポーク・豚肉は入れないでね)
- ⑦就寝2時間前の食事 9時以降になると夕食ではなく夜食です。量を半分に!
- ⑧一日一膳野菜…理想は3食バランスよく。一日一食は野菜をしっかり摂りましょう
- ⑨弥生式咀嚼法(一口10~30回)
- ⑩晩酌は夕食後に! つまみ無して!!

日々の生活習慣と体重の変化について振り返り、体重コントロールのポイントを見つけましょう!!



減量のポイントを参考に目標を設定し、○・×で記入して下さい

行動目標
