

スタート時の
体重に近い切
りの良い数値
を記入くださ
い

現在の体重値

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	9/9
体 重(kg)																													75.0
歩数(歩)																													2500
実践目標																													
① 1日240kcal減らす																													△
② 野菜を1日350gとする																													△
③ 間食は、種類とカロリーを確認																													○
④ 1日歩数を8,000歩以上																													×
⑤ 1回30分以上の運動を実施(週2回以上が目標)																													×
ひとことメモ																													