

# 体重記録表

頑張すぎない! あきらめない!



## がちりコース



記入例



0.5kg

0.5kg

現在の体重値 kg

0.5kg

0.5kg

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

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とる																											△
③ 間食は、種類とカロリーを確認																											○
④ 1日歩数を1万歩以上																											×
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																											

記入方法～食事・運動の実践を毎日振り返り、記入します。  
 ▶ 日付、体重、歩数を記入。  
 ▶ 実践目標それぞれに○・△・×のうち、一つを記入。

○：よくできた  
 △：まあまあできた  
 ×：できなかった

4週間を振り返って・・・