

# スッキリコース

食事目標: ①間食は、種類とカロリーを確認  
②飲み物は、お水やお茶にする

運動目標: ①今より歩数を1日1,000歩アップ  
②1回10分以上の運動を週2回以上実施

スッキリコース出発しま〜す!  
3か月間、一緒に頑張らしましょう!

スタート



日付 / 食事 運動 歩数(歩)						
日付 / 食事 運動 歩数(歩)						
日付 / 食事 運動 歩数(歩)						
日付 / 食事 運動 歩数(歩)						
日付 / 食事 運動 歩数(歩)	日付 / 食事 運動 歩数(歩)	日付 / 食事 運動 歩数(歩)				

記入方法~食事・運動の実践を毎日振り返り、記入します。

- ①当日の日付を記入。
- ②食事・運動それぞれに○・△・×のうち、一つ記入。  
(○:よくできた、△:まあまあできた、×:できなかった)
- ③1日の歩数を記入。

<記入例>

日付 9/20  
食事 ○  
運動 ×  
歩数(歩) 8,502