

ゆったりコース

食事目標: 食べる順番に気をつける

運動目標: 今より歩数を1日1,000歩アップ

ゆったりコース出発しま〜す!
3か月間、一緒に頑張りましょう!

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)
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

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)
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

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)
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

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)
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

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