

ダイアリーの使い方

ダイエット成功の秘訣は自分の生活を把握すること。
日々の体重と食事内容をこまめにチェックしましょう。

How
To
Use



Point 1 毎日決まった時間に体重を計測する。

Point 2 常に持ち歩き、食事後、忘れないうちにカロリーを記入する。

Point 3 自己評価欄では、自分を褒めてあげよう!

[日付]

1週間ごとの経過が見開きで一目で分かる作りになっています。

[今週の目標]

新しい週が始まる前に、1週間後になっていたい数値を書き込む。急激な効果を求めすぎるとストレスになりやすいので、頑張れば達成できそうな数値を。

[運動]

その日にどんな運動をしたか書き込みましょう。家事や仕事でも、カロリーを消費したと思うことは記入しましょう。

日付	/ []	/ []	/ []	/ []
今日				
明日				
後日				
今週の目標				
体重	kg	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%	%
MEMO				
朝食	cal	cal	cal	cal
昼食	cal	cal	cal	cal
夕食	cal	cal	cal	cal
間食	cal	cal	cal	cal
合計	cal	cal	cal	cal
運動	点	点	点	点

Point 1 [毎日の値]

毎日同じ時間と状態で計測するようにしましょう。体重の増減が正しく把握できるように、着ている服装も統一するのがベストです。

Point 2 [カロリー]

食事ごとの、摂取カロリーをチェック。もちろん間食を記入する欄もあるので、甘えは許されませんが、自分の食生活を見直す効果も。カミングダイエットを食べたら☺を塗りましょう。

Point 3 [自己評価]

できるだけ、プラスのコメントを書くことが、ダイエットを長続きさせるコツ。体型の変化や、人に言われた嬉しいセリフも忘れないうちに書き記して。

ダイエットアドバイス 運動も組み合わせて、1週間に体重0.5 ~ 1.0kg減らすことを目安に目標を立てましょう。

_____ 週目













今週の目標

















体重
 _____ kg

体脂肪率
 _____ %

MEMO

.....

日付	/ []	/ []	/ []
体重	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%
朝食	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
昼食	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
夕食	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
間食	kcal	kcal	kcal
合計	kcal	kcal	kcal
運動			
自己評価	 点	 点	 点

/ []	/ []	/ []	/ []
kg	kg	kg	kg
%	%	%	%
[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
kcal	kcal	kcal	kcal
kcal	kcal	kcal	kcal
 点	 点	 点	 点

_____ 週目













今週の目標

















体重
 _____ kg

体脂肪率
 _____ %

MEMO

.....

日付	/ []	/ []	/ []
体重	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%
朝食	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
昼食	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
夕食	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
間食	kcal	kcal	kcal
合計	kcal	kcal	kcal
運動			
自己評価	 点	 点	 点

/ []	/ []	/ []	/ []
kg	kg	kg	kg
%	%	%	%
[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
kcal	kcal	kcal	kcal
kcal	kcal	kcal	kcal
 点	 点	 点	 点

_____ 週目













今週の目標

















体重
 _____ kg

体脂肪率
 _____ %

MEMO

.....

日付	/ []	/ []	/ []
体重	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%
朝食	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
昼食	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
夕食	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
間食	kcal	kcal	kcal
合計	kcal	kcal	kcal
運動			
自己評価	 点	 点	 点

/ []	/ []	/ []	/ []
kg	kg	kg	kg
%	%	%	%
[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
kcal	kcal	kcal	kcal
kcal	kcal	kcal	kcal
 点	 点	 点	 点

_____ 週目













今週の目標

















体重
 _____ kg

体脂肪率
 _____ %

MEMO

.....

日付	/ []	/ []	/ []
体重	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%
朝食	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
昼食	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
夕食	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
間食	kcal	kcal	kcal
合計	kcal	kcal	kcal
運動			
自己評価	 点	 点	 点

/ []	/ []	/ []	/ []
kg	kg	kg	kg
%	%	%	%
[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal	[:]  kcal
kcal	kcal	kcal	kcal
kcal	kcal	kcal	kcal
 点	 点	 点	 点