

「食事バランスガイド」スマートカレンダー

2週間の記録でモチベーションUP!

目標 まずは2週間続けられそうな目標を立てましょう

食事

運動

よし、目標は、好物の揚げ物を1日1品以内だ！移動もエスカレーターでなく階段を使うぞ！



- 体重は、例えば朝食前など、なるべく決まった時間に測りましょう。
- 体重の目盛りは200gごと、毎日の体重をマークして線でつなぎます。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
kg														
kg														
kg														
kg														
kg														
体重 (kg)	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
目標	食事													
	運動													

ここにスタート時の体重を書き込んでから始めましょう。

目標が達成できたかチェックします。
 やった！ 達成 → ○ まあまあかな → △ まだまだ → ×

2週間やり終えての感想

