

「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

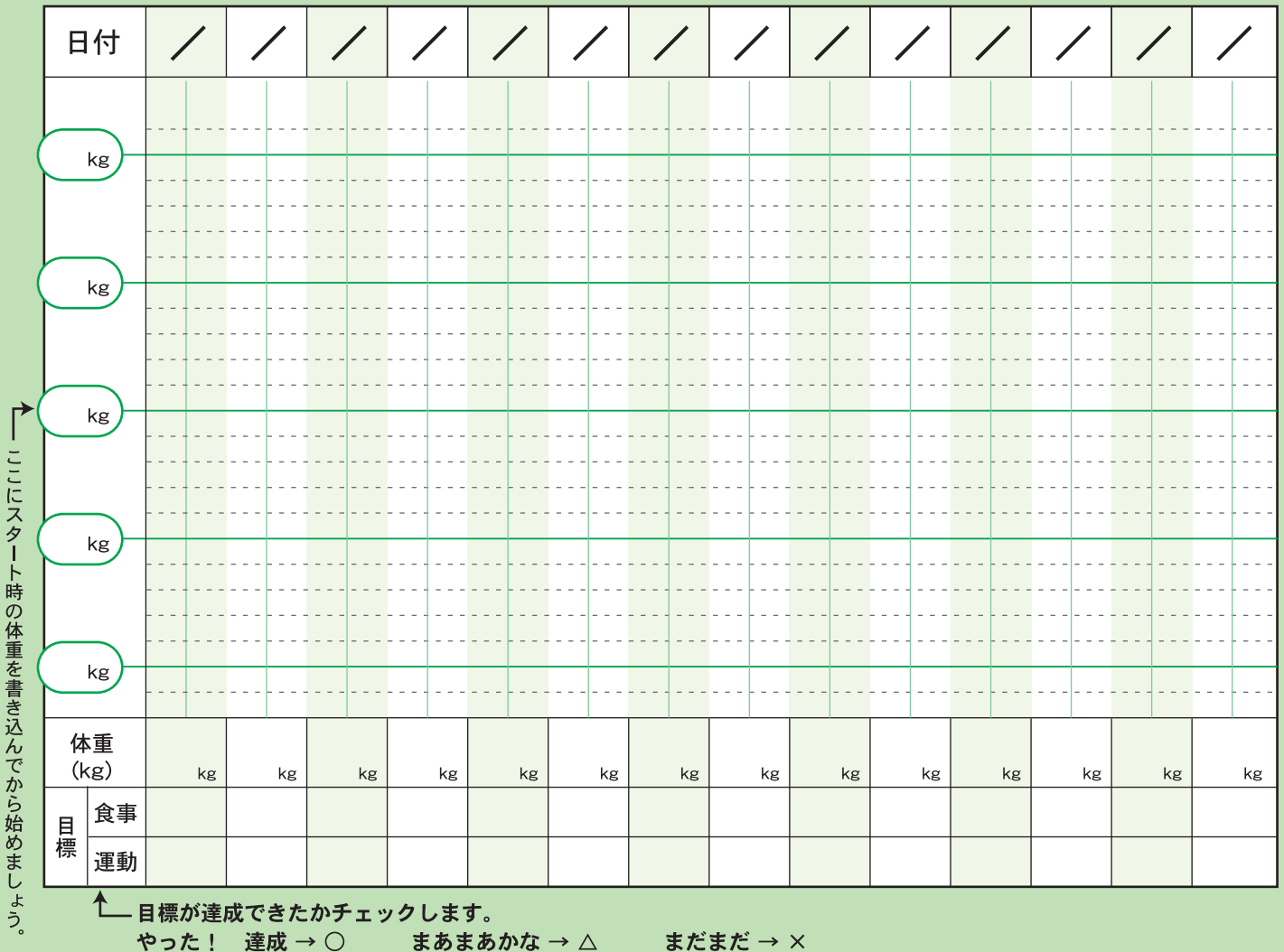
食事

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。



2週間やり終えての感想

