

食事 バランス ガイド

ザ★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よう）

食事

運動

僕は、1日のビールは
中ジョッキ1杯までにして、
毎日ひと駅分歩くことを
目標にしよう！



●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ごう！
体重は、例えば朝食前など、なるべく決まった時間に測ろう。

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()

ここにスタート時の体重を書き込んでから始めよう

kg														
kg														
kg														
kg														
kg														
kg														

体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

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

目標	食事													
	運動													

●2週間やり終えての感想

