

体重シート

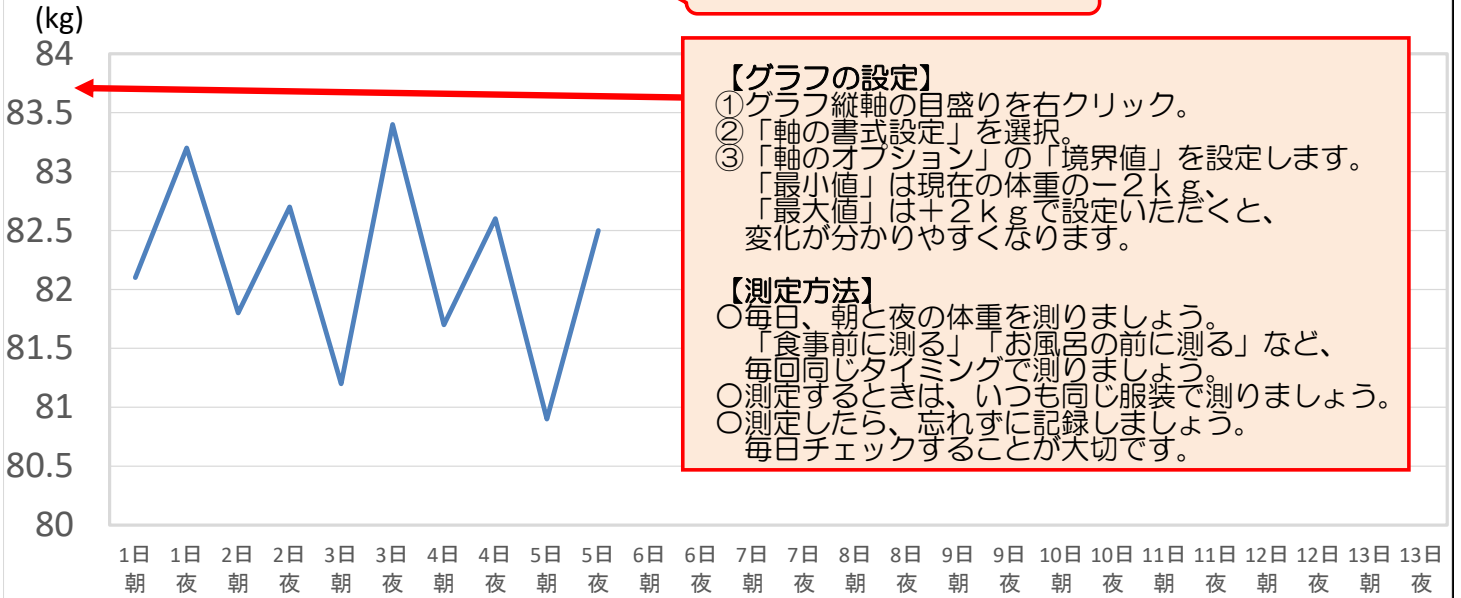
1 か月目

目標

- お菓子は1日1個までにする
- 毎日5,000歩以上歩く

年月	1日朝	1日夜	2日朝	2日夜	3日朝	3日夜	4日朝	4日夜	5日朝	5日夜	6日朝	6日夜	7日朝	7日夜	8日朝	8日夜	9日朝	9日夜	10日朝	10日夜	11日朝	11日夜	12日朝	12日夜	13日朝	13日夜
体重	82.1	83.2	81.8	82.7	81.2	83.4	81.7	82.6	80.9	82.5																

計測した体重を入力します。



食事	せんべい まんじゅう	なし	ケーキ	なし	なし																						
運動	ウォーキング	筋トレ	×	体操教室	ウォーキング																						
血圧	135/83	139/80	128/81		140/84																						
歩数	5,300歩	6,500歩	3,200歩	4,500歩	6,800歩																						
感想・言い訳	た お 菓 子 を 食 べ 過 ぎ	◎ 間 食 を し な か っ た	る か 雨 ! っ 風 た が 強 明 く 日 歩 頑 げ 張 な	報 教 告 室 で 仲 間 と 近 況	し ん 頑 ? グ 張 ! っ て ウ 重 い オ ー 兆 キ																						

目標が達成できたかどうかの記録をしてみましょう。

血圧や歩数など自分で好きな項目を記入しましょう。

言い訳はしっかりと・・・実はここがミソ!