ダイエットグラフ

私のダイエットルール（おやつの種類や回数、運動の目安、お酒の量など、しっかり決めましょう。）

月　日
スタート！

現在の体重
kg

目標の体重
kg

ダイエットグラフのつけ方

❶ まず現在の体重と目標の体重を記入しましょう。
❷ 自分で「私のダイエットルール」を決めます。毎日読んで気持ちをひきしめて！
❸ 「目標の体重」がひと目でわかるようにグラフに赤色のラインを引きましょう。
❹ グラフの下の□にスタートした日からの日付けを記入して下さい。

さあ、ダイエット開始！

① 体重は毎日決まった時間に計りましょう。
② 7日ごとにボディサイズチェックをしてみましょう。
③ 「ダイエット中のチェックポイント5」を参考に頑張って下さい。

現在の体重
kg
現在の体脂肪
%

-0.5kg
-1kg
-1.5kg
-2kg
-2.5kg
-3kg
-3.5kg
-4kg
-4.5kg
-5kg
-5.5kg
-6kg

kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%

スタート日　日

1WEEK ボディサイズチェック

7日ごとにチェックしてみましょう。

1週目	ウェスト	cm ▶	cm
	ヒップ	cm ▶	cm
	下腹	cm ▶	cm
	太もも	cm ▶	cm
	ふくらはぎ	cm ▶	cm
	二の腕	cm ▶	cm
2週目	ウェスト	cm ▶	cm
	ヒップ	cm ▶	cm
	下腹	cm ▶	cm
	太もも	cm ▶	cm
	ふくらはぎ	cm ▶	cm
	二の腕	cm ▶	cm
3週目	ウェスト	cm ▶	cm
	ヒップ	cm ▶	cm
	下腹	cm ▶	cm
	太もも	cm ▶	cm
	ふくらはぎ	cm ▶	cm
	二の腕	cm ▶	cm
4週目	ウェスト	cm ▶	cm
	ヒップ	cm ▶	cm
	下腹	cm ▶	cm
	太もも	cm ▶	cm
	ふくらはぎ	cm ▶	cm
	二の腕	cm ▶	cm

ダイエット中のチェックポイント5

1 目標なくして達成なし
ダイエットグラフをしっかり活用！毎日、同じ時間に計るのがベスト！

2 水分補給をしっかり！
脂肪燃焼や代謝を助ける水分です。美容液ダイエットシェイク®を飲んだ後もう1杯お水を飲む位がGood（普通食に含まれる水分は350cc位）

3 つらい時は野菜を！
どうしても満腹感を得たい時はノンカロリー、低カロリーの食品を。美容液ダイエットシェイク®をもう一袋飲んでもOK！

4 運動もがんばる！
ウォーキングや軽いストレッチでもOK！わずかな運動も続けることで基礎代謝量がグーンとUP！　気分転換にも。

5 無理せずあせらず
いきなり2食置き換えや夕食置き換えはタブー。朝食置き換えからやさしくスタートしましょう！