

おなかひっこめ！大作戦
～あなたのペースで減量チャレンジ～

運動や食事など生活を見直すことで、あなたの体は変わります。
毎日体重をはかり、目標が達成できたかを確認しましょう。

7000Kcalを減らすと、1Kgの内臓脂肪が減らせます！

1ヶ月1kgの減量には1日230kcal (7000kcal÷30日=233kcal)

2ヶ月1kgの減量には1日120kcal (7000kcal÷60日=116kcal)

今よりも減らすと達成し

体重の変化	日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
kg (+1.5kg)																													
kg (+1kg)																													
kg (+500g)																													
現在の体重を記入	スタート																												
kg																													
kg (-500g)																													
kg (-1kg)																													
kg (-1.5kg)																													
kg (-2kg)																													
毎日の取組み	血圧																												
	排便																												
	歩くなどの歩数																												
	お菓子																												
	例)腹八分目																												
出来事																													

毎日自分のペースでできる目標を書こう！（記入例は裏面にあります）
できたら○ できなければ× まあまあの時は△を書いていきましょう。

<このグラフの使い方> 毎日計測した体重が1ヶ月間記入できます。無理なく継続するには、1ヶ月で1kgの体重減少が目安です。
①今の体重をスタート欄に記入 ②朝起きて排尿後に体重を計る ③朝と寝る前の体重が1kg増えていたら要注意！