

脱！メタボ チャレンジ日記

書き方のポイント

ポイント① 基準体重

「基準体重」には現在の体重の小数点を四捨五入した数字を入れます。

例：69.8 kgだったら、70 kgを基準体重にします。

ポイント② 測定時間

朝の体重は起床後トイレに行った後で、夜の体重は寝る前に測定します。

- * 入浴後何も飲食しないなら、入浴時に測定しても結構です。
- * 朝夕測定することで、その日一日の食事量・活動量がわかります。
- * 1日2回測定できない場合は、できるだけ毎回同じ条件で測定します。

ポイント③ 目標

「目標」の欄には「ラジオ体操」「休肝日」「禁煙」などと簡単に記入し、
実行できた日に○をつけます。

ポイント④ 日記

「日記」の欄には「旅行」「宴会」「体操教室」「かぜ」「検査」など
その日のできごとを書いておくと、体重との関係がわかります。

うまくいかなかった時はイイワケを書いてもいいですよ！

「測って書くだけ」で効果が出て
きますよ♡
記入例もご覧ください。

