

太る原因を見つける

1.身長

2.体重

見本

| Time | 5:30 | 6:30 | 8:30 | 12:00 | 13:00 | 17:00 | 18:30 | 20:00 | 22:00 |
|------------|-------------|--------------------|------|-------|-------|--------------|-------|---------------|-------|
| Life Style | 起床 食事の準備 | 子供起床 家事 送り出し | 仕事 | ランチ | 仕事 | 夕食準備 子供迎え | 夕食 | お風呂 湯船 10分 | 就寝 |

3. 平日のライフサイクル

| Time |
|------------|
| Life Style |

4. 休日のライフサイクル

| Time |
|------------|
| Life Style |

スケジュールで太りそうだと感じたことは何ですか？

食事の時間、睡眠時間、入浴など

5. 昨日の食事を思い出してみよう

| Eat Drink |
|-----------|
| 朝 |
| 昼 |
| 夜 |
| 間食(おやつ) |

食べたものを見て何を感じましたか？

痩せる食事は5大栄養素が入っていること！あなたはバランスよく食べていますか？

6. お通じの頻度 状態(硬さ・色)

いいお通じは黄土色、バナナのような形で水に浮くものです。

お通じを見て何を感じましたか？

7. 現在飲んでいる薬・サプリメント

薬を飲んでいる方ほど痩せにくい傾向があります。

サプリメントのいない健やかな体になるといいですね。

8. 過去のダイエット歴

ダイエットとリバウンドを繰り返すことで、痩せにくい体になります。

一番は食べて痩せる土台を作ること！

あなたは痩せるためにどんなダイエットをしますか？

【まとめ】このシートを書き出してみて、何を感じましたか？

| アクションリスト | ✓ | テーマを実現するための行動を記入 |
|----------|--------------------------|------------------|
| 年 月 日までに | <input type="checkbox"/> | |
| 年 月 日までに | <input type="checkbox"/> | |
| 年 月 日までに | <input type="checkbox"/> | |