

リバウンドしない減量の目安

現在の体重

身長

BMI 体重と身長の割合から肥満度を調べる指数のこと

BMI=体重÷身長(m)÷身長(m)

18.5 未満 やせ

18.5～25 標準

25～30 未満 肥満 1 度

30～35 未満 肥満 2 度

35～40 未満 肥満 3 度

40 以上 肥満 4 度

BMI に沿った理想の体重の出し方

身長(m)×身長(m)×理想の BMI

1 か月に落としてもいい体重

あなたの体重×0.05 キロ

理想の体重までの期間

現在の体重÷1 か月に落としてもいい体重

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"/>	