



# 体重記録表★目標体重   キロ

+2キロ  
70キロ

★1か月に3kg以上の減量はリバウンドの原因に!まずは3か月程度で、現在の体重の3% (頑張ろう!と思う方は5%)の減量を目指しましょう。  
例) 70kg×0.03≒2kg/70kg×0.05 3.5kg

●忘れた日は次の日からまたはかって、記録すれば大丈夫。そこであきらめて、はからなくなった時点で、体重は右肩上がりに!

+1キロ  
69キロ

現在の体重  
68キロ

●運動した日の翌朝は減りやすい

-1キロ  
67キロ

●朝と晩の差が、  
1kg以上増えた時は食べすぎの傾向!  
2kg以上増えた時はかなり食べすぎ要注意!

★体重をはかり続けることも大切ですが、振り返りも大切です。記録と合わせて、食事や運動などを振り返り、どんな時に体重が減っているか、増えているかを見てみましょう。そうすることで、自分のやせる生活が分かります。

-2キロ  
66キロ

日付

ひとこと

やること  
おやつ  
量減らす

やること  
歩く  
(歩数)

日付	7/1	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14
ひとこと	とりあえずはかってみた			飲んで食べて体重も急増! 友人と宴会		急増したあと、なかなか減らないな...	減らないので「10分歩く」を始めてみた	今日は30分歩いた	少し減ってきたぞ!	夕食にカレー! いつもより夜の増え大きい		7/1より減ったうれしい(^^)		おやつは夜食べないようにしよう!
やること														
歩く(歩数)	5200歩	4500歩	4800歩	3000歩	5000歩	4200歩	6500歩	8000歩	7300歩	6600歩	6000歩	7000歩	4600歩	5500歩

# 体重記録表★目標体重 キロ

+2キ  
キ

★1か月に3kg以上の減量はリバウンドの原因に!まずは3か月程度で、現在の体重の3% (頑張ろう!と思う方は5%) の減量を目指しましょう。  
例)  $70\text{kg} \times 0.03 \div 2\text{kg} / 70\text{kg} \times 0.05$  3.5kg

●忘れた日は次の日からまたはかって、記録すれば大丈夫。そこであきらめて、はからなくなった時点で、体重は右肩上がりに!

+1キ  
キ

現在の体重  
キ

●運動した日の翌朝は減りやすい

-1キ  
キ

●朝と晩の差が、  
1kg以上増えた時は食べすぎの傾向!  
2kg以上増えた時はかなり食べすぎ要注意!

-2キ  
キ

★体重をはかり続けることも大切ですが、振り返りも大切です。記録と合わせて、食事や運動などを振り返り、どんな時に体重が減っているか、増えているかを見てみましょう。そうすることで、自分のやせる生活が分かります。

日付

ひとこと

やること

やること

