

目標達成シート

様

以下のステップを実践して、健康的に減量を目指しましょう！

Step 1. 生活習慣を振り返る



- ・20歳の時の体重は？
- ・いつから増えた？減った？
- ・甘いもの、油もの、お酒…原因は？

●今できている、良い行動は何ですか？

<運動面>

<食事面>

<気持ち面>

●課題は何ですか？

<運動面>

<食事面>

<気持ち面>

Step 2. 3 か月後の自分の姿



3 か月で-3kg を達成したい！

あの洋服を着たい！

CHECK

達成できたらうれしい！という目標を考えましょう

Step 3. 行動目標を立てる



具体的な目標を！
出来そうなことから
始める！

CHECK

その行動は、
体重減少につながる内容ですか？

<運動面>

<食事面>

<気持ち面>

Step 4. 実践・継続しよう！！



停滞期の正しい知識を身に付けよう
できない日があっても OK



記録が大切！！

Step 5. 目標のふりかえり

<がんばったこと>

<つらかったこと>

<今後の目標>



3 か月で、現体重の
3～5%くらいが
無理なく減量できる目安