



◆あなたの目標◆ ～始める前に決めてみよう～

氏名： _____

① あなたの標準体重を計算しよう

現在の体重
_____ k g

標準体重
_____ k g

標準体重の計算方法

$$\text{標準体重} = 22 \times \text{身長(m)} \times \text{身長(m)}$$

※標準体重とはBMI22のときの体重です。BMIとは、身長に対する体重量を比較する数値です。(BMI = 体重 ÷ 身長[m] ÷ 身長[m])

<注意>

身長は必ずメートルで計算してください

<メモ欄>

あなたの身長⇒ _____ m

② 4週間の目標を決めよう

4週間後の
目標体重 _____ k g

やる事
.
.
.

※無理な目標は立てず、標準体重に近づくように決めてみましょう。
標準体重の人は、体重維持をしましょう。

体重管理の基本は
食事・運動と生活リズム!



◆◆◆ 体重記録シート ◆◆◆

～START～



	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日にち	/	/	/	/	/	/	/
体重	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
やった事 (自由記載)							
	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
日にち	/	/	/	/	/	/	/
体重	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
やった事 (自由記載)							
	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
日にち	/	/	/	/	/	/	/
体重	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
やった事 (自由記載)							
	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
日にち	/	/	/	/	/	/	/
体重	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg	. kg
やった事 (自由記載)							



チャレンジ達成!