



行動目標

1.ウォーキング30分

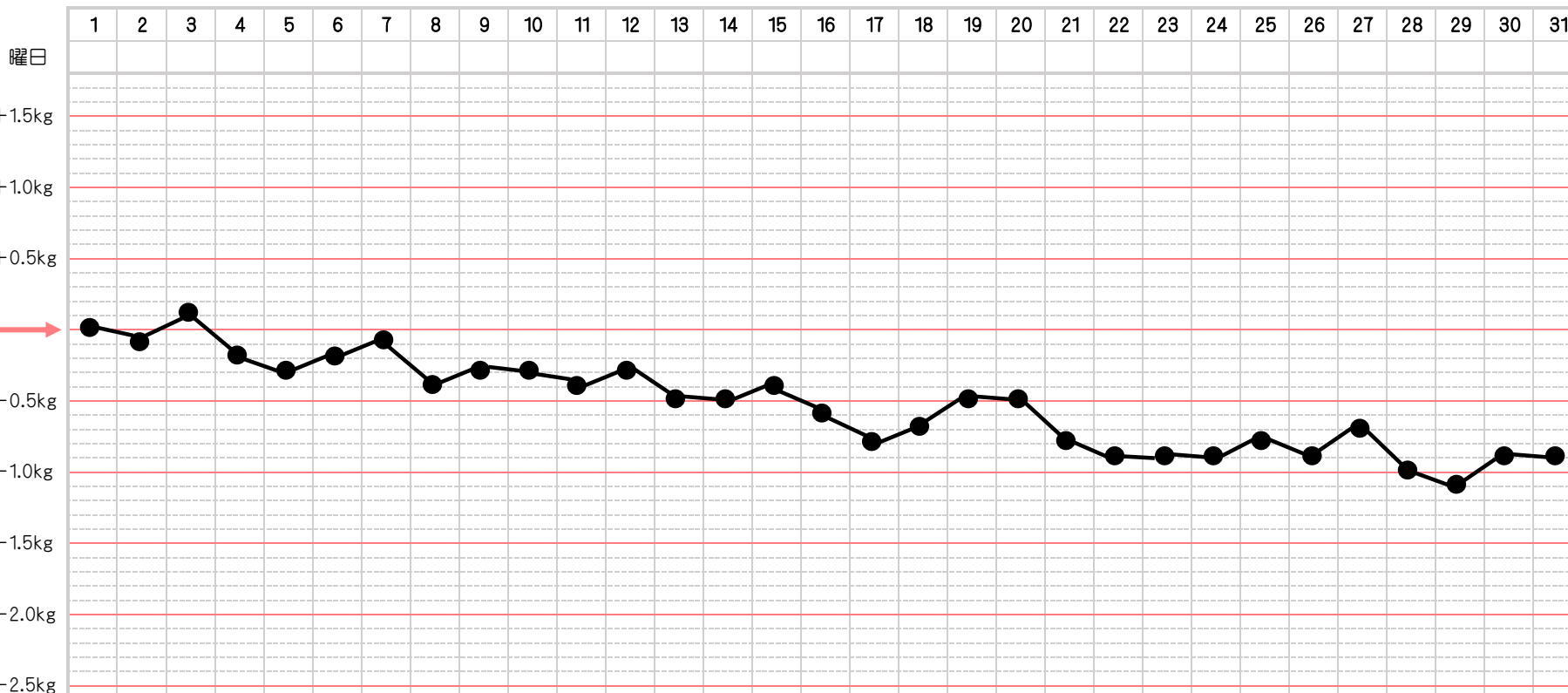
2.腹八分目にする

3.寝る3時間前に食べない

目標体重

80 kg

84 kg



※一目盛100gです。

ウォーキング30分	○	○			○			○	○	○	○			○	○		○		○	○	○		○	○	○	○			○		○
腹八分目にする	○	○			○	○					○					○						○			○		○	○			
寝る3時間前に食べない		○				○			○			○								○	○		○	○			○				
メモ			雨のためウォーキング×	飲み会					揚げ物残した		残業中菓子パン		たくさん食べてしまった				飲み過ぎた		ゴルフ				野菜たくさん食べた				風邪気味		ちよっと体が軽くなった		