

## ①ダイエット手帳用【体重台紙】

- \*「会員限定情報」の「これだけは知っておく」を参照します。
- \*「現状体重」はお申込みのタイミングで計測してください。
- \*コンビニのマルチコピー機にて「**A4 サイズ・縮小率 50%**」(以下手順同様)でコピーし、外枠の切り取り線をカットします。
- \*ノートの表紙裏面の1ページ目にノリで貼り付けてください。

## ②ダイエット手帳用【カレンダー台紙】

- \*準備期間終了後に、「ダイエット開始日」を設定してください。
- \*開始日から終了日までの「想定体重」を書き込んでください。
- \*ノートの2ページ目にノリで貼り付けてください。

・ノートの各ページにも、日付とあわせて「想定体重」を書き込んでゆきますので、カレンダー台紙を参照しながら行ってください。

## ③ダイエット手帳用【プログラム台紙】

- \*「イベント設定」は、ダイエットの終了月に、自分がしたいことの具体的な予定を事前に組んでください。
- \*カロリーを書き込む欄は、当会で数値を計算いたします。
- \*ノートの3ページ目にノリで貼り付けてください。

・ノートの4ページ目は、「運動施設の営業時間」を書き込みます。

・5ページ目と6ページ目は、ダイエットの途中で当初の予定が変更になった場合、書き直した台紙を貼り付けるページになります。

<b>■現状体重</b>		体脂肪率	%
体重	kg	BMI	
基礎代謝量		Waist Size	cm
<b>■適正体重</b>		体脂肪率	%
体重	kg	BMI	
<b>■美容体重</b>		体脂肪率	%
体重	kg	BMI	
<b>■理想体重 ①</b>		体脂肪率	%
体重	kg	BMI	
<b>■理想体重 ②</b>		体脂肪率	%
体重	kg	BMI	
体重計測日	月 日	60 日目	月 日
1 日目 <small>(開始日)</small>	月 日	75 日目	月 日
15 日目	月 日	90 日目	月 日
30 日目	月 日	105 日目	月 日
45 日目	月 日	120 日目	月 日

	月	月	月	月	月
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

■減量目標		■減量予定日数	
kg		日間（約ヶ月）	
■イベント設定			
内容			
日程	年	月	日
■目標を達成するための1日の減量幅			
g			
■目標を達成するための1日の食事の〈摂取カロリー〉			
kcal			
■目標を達成するための1日の運動の〈消費カロリー〉			
kcal			
■1日の食事の〈摂取カロリー〉の目安			
【朝食】	kcal	運動前	kcal
間食	kcal	運動後	kcal
【昼食】	kcal	【夕食】	kcal
間食	kcal	晩酌	kcal