

年 月

現在の自分		3ヶ月後の目標	
体重	腹囲	体重	腹囲
kg	cm	kg	cm

計るだけ さんのダイエット記録

1か月3キロ以上は
頑張らないように!



	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					
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜

+1kg
kg

スタート基準体重
kg
現在の体重を
四捨五入した数値

-1kg
kg

-2kg
kg

-3kg
kg

	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
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

言い訳欄
朝晩体重を量る際
「今日はお休み」も

歩数

噛むことを意識した

あいうべ体操

あいうべ体操

鼻呼吸を日本の文化に!
1セット10回、
1日3セットを目標に



あ〜

口角が張り、のどの
奥が見えるくらい大
きく口を開ける



い〜

前歯が見え、首に筋
が浮き出るくらい口
を横に開く



う〜

漫画のタコの口のよ
うに、唇を前に突き
出す



べ〜

舌先を下あごの先端
に伸ばす感じで舌を
出す

※このシートは、北折一さんが考案したものをベースに作成しました。個人での使用においては、ご自由にコピーしてお使いください。禁無断転載©北折一&西日本新聞社