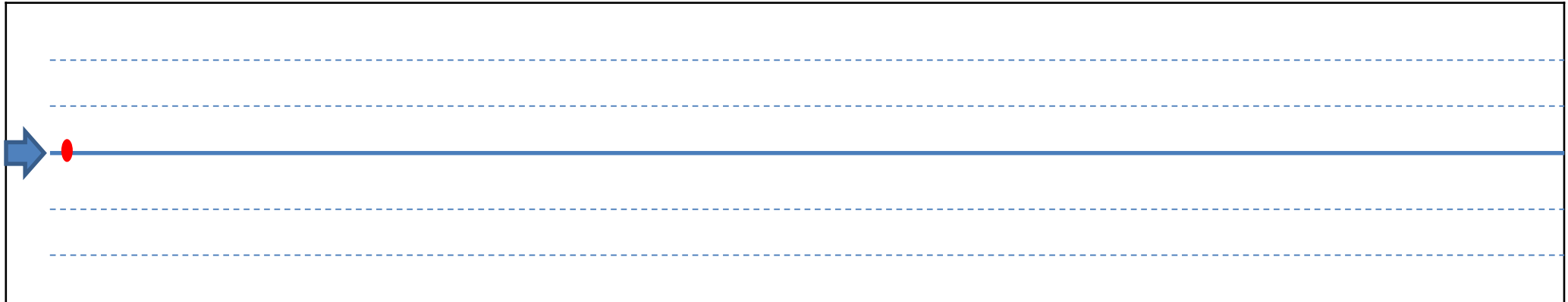


体重 チェックシート

チャレンジ期間に合わせて
お使いください

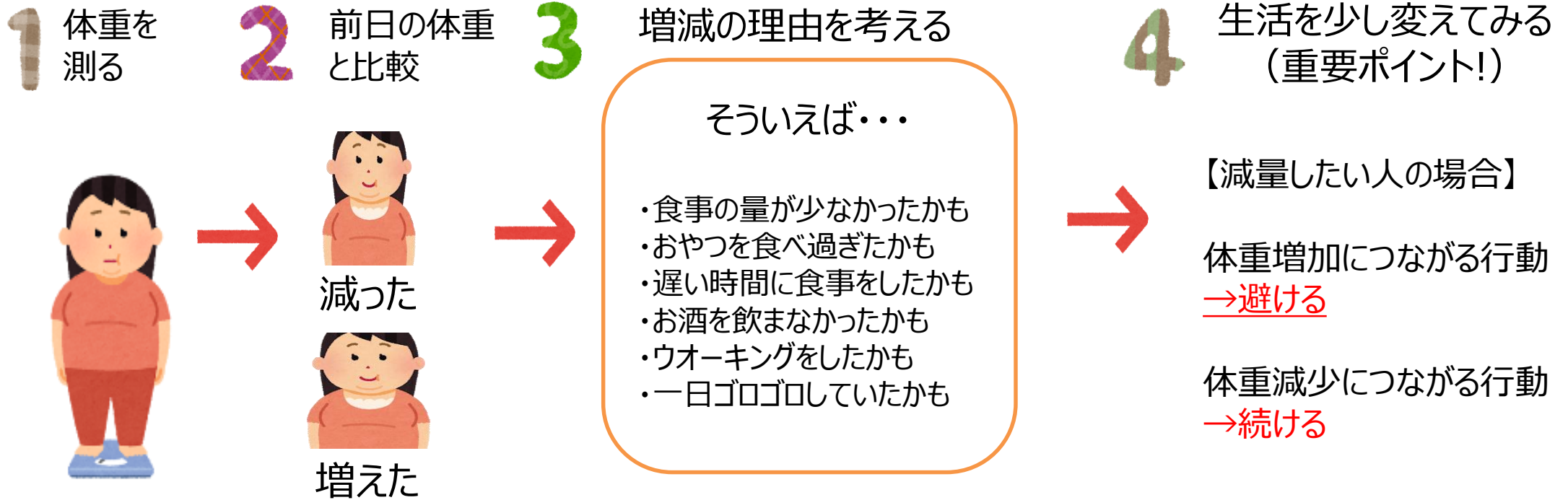
体重をグラフにプロットして、体重増減を「見える化」してみましょう…→に初日の体重をプロット。1目盛の幅は各自でお決めください。(1目盛り0.5kg推奨)



月	月																																
日	例	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	
体重	60																																
今日一日を振り返って	久しぶりに外食をして食べ過ぎた																																

体重はなるべく同じ時間（タイミング）に計測しましょう（体重変化に気付きやすくなります）

毎日体重測定を行うことは自分の体や生活と向き合う機会につながります



【1週間経過したら・・・】 1週間の体重増減を見て、食べる量と動く量を調節



★★★ 7日間で体重が0.5kg増えていたら ★★★

7日間で3,500kcalエネルギーオーバーの状態（体脂肪1kg = 7,000kcal）

→500kcal/日 運動又は食事エネルギーを減らす必要あり

1時間歩行 約180kcal ビールロング缶（500ml）約200kcal

ごはん軽く1杯 約240kcal 炭酸飲料（500ml）約200kcal