

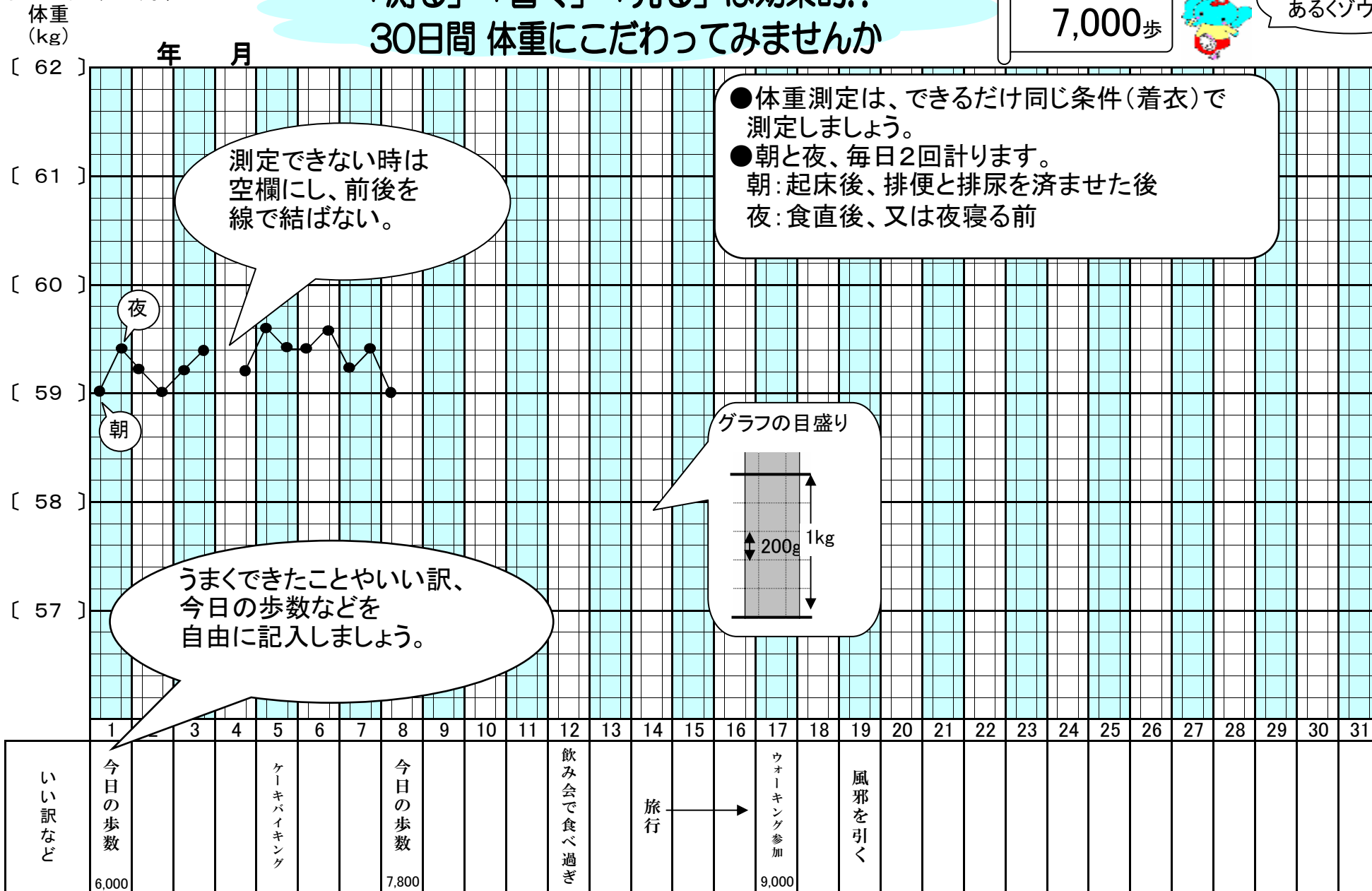
# 体重・歩数記録表(記入例)

## 「測る」「書く」「見る」は効果的? 30日間 体重にこだわってみませんか

毎日の目標歩数  
**7,000歩**



ぶらす1,000歩  
あるくゾウ!



- 体重測定は、できるだけ同じ条件(着衣)で測定しましょう。
- 朝と夜、毎日2回計ります。  
朝:起床後、排便と排尿を済ませた後  
夜:食直後、又は夜寝る前

あなたの適正体重は?

身長160cmの場合

$$1.6 \text{ m} \times 1.6 \text{ m} \times 22 = 56.3 \text{ kg}$$

今日の目標体重 **58 kg**

★個人差はありますが、急激な体重減少はリバウンドにつながります。ひと月1~2kgを目安に減らすのが理想です。