

い 意欲的に

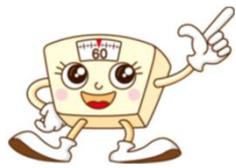
目標設定シート

い いつもできる

き 期日を守って

き きっと達成できる

(1) 最終目標をたててみましょう



● 適正体重であることのメリットは？

● か月後に、なりたいと思う自分のイメージ

● ちなみに・・・あなたの適正体重は？ 適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

ここに身長(m)を入れてね！
例えば、173cmの人は 1.73 を入力

m × m × 22 = あなたの適正体重 kg → では、あなたの目標体重は？ kg

★減量コース
月 × -1kg
月 × -1cm

★お急ぎ減量コース
月 × -2kg
月 × -2cm

体重と腹
囲を入力

	現在	1か月後	中間目標 3か月後	最終目標 6か月後
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
腹囲	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
BMI	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

(3) 目標設定のためにできることをあげてみましょう

たとえば・・・

食生活



- ◆ 間食を減らす
- ◆ コーヒー・紅茶に砂糖を入れない
- ◆ 夕食の揚げ物を控える

運動



- ◆ エレベーターを使わない
- ◆ 1日一万歩を歩く
- ◆ 週に3回は20分間ウォーキングを行う

その他



- ◆ たばこの本数を減らす
- ◆ 休肝日を週に2日つくる

いよいよ
スタートです！

あなたの目標は？

食生活

運動

その他

(2) 目標設定のための現状を確認してみましょう

● 適正体重に近づけるために今頑張っていること、または今まで上手くいったことはありますか？



● 実行が難しいと思っていることがありますか？



BMIとは体格を表す指標です。
BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
18.5～25.0が適正範囲です。