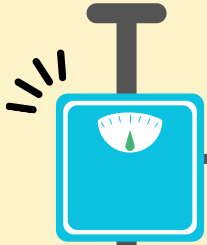


まず始めにやることシート

記入日：

DIET開始日：



STEP1 現在の体重・体脂肪率・BMIの把握

現在の体重：
現在の体脂肪率：
現在のBMI：

BMIの計算はNOTEをみてね！



STEP2 目標体重と1ヶ月で減量OKの体重の把握

目標体重：
1ヶ月減量可能な体重：

※1ヶ月で落としていい体重は現体重の5%までです！

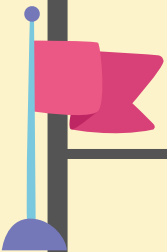


STEP3 1日の摂取カロリーの把握

1日の目標摂取カロリー：

あすけんを使って目標体重を設定したらでまくるよ！

昨日の1日の食事を記入▶食べ過ぎ・食べなさすぎ



STEP4 目標シートを書き目的を明確にする

挫折してしまう人は目標が曖昧。
「なぜ痩せたいのか」シートに記入して目的を明確にしましょう！

目標シートは公式LINE登録限定で無料プレゼント中です！



STEP5 ダイエット開始

今の自分を全方向から写真に撮っておく（サイズも測っておくとGOOD!）

1日摂取カロリーを把握し目標も明確にしたらダイエット開始です！

1日10分の運動も取り入れながら目標までがんばりましょう！