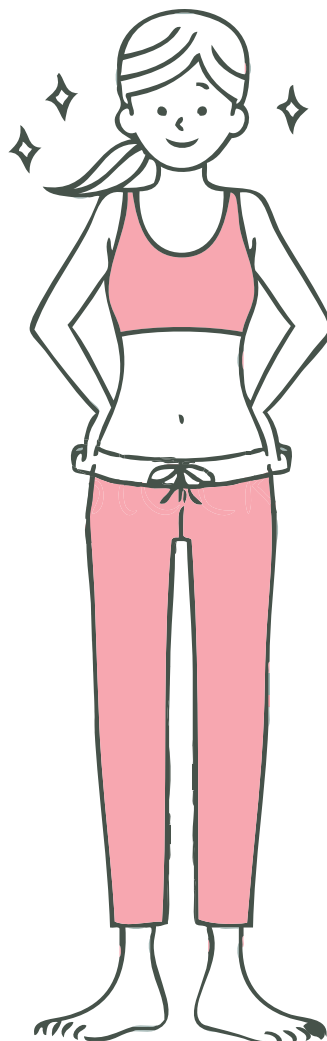
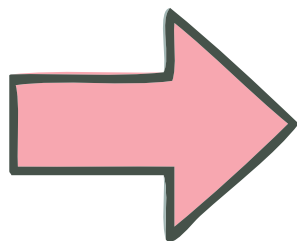
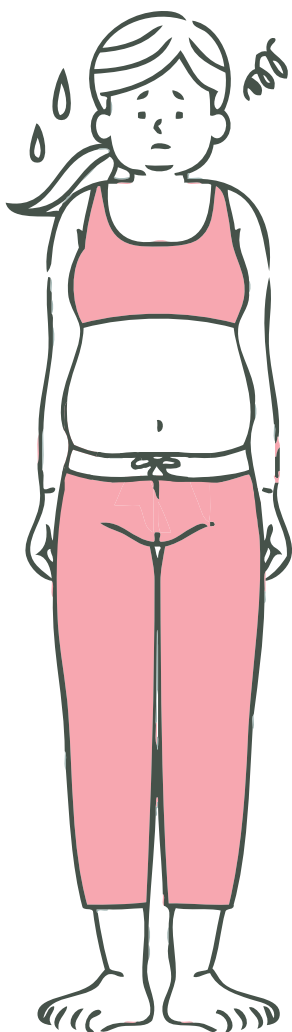


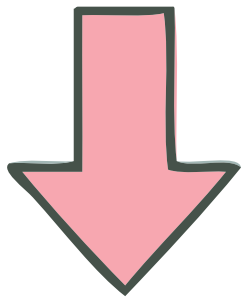
な、わたしになる プロジェクト

カ月後の目標

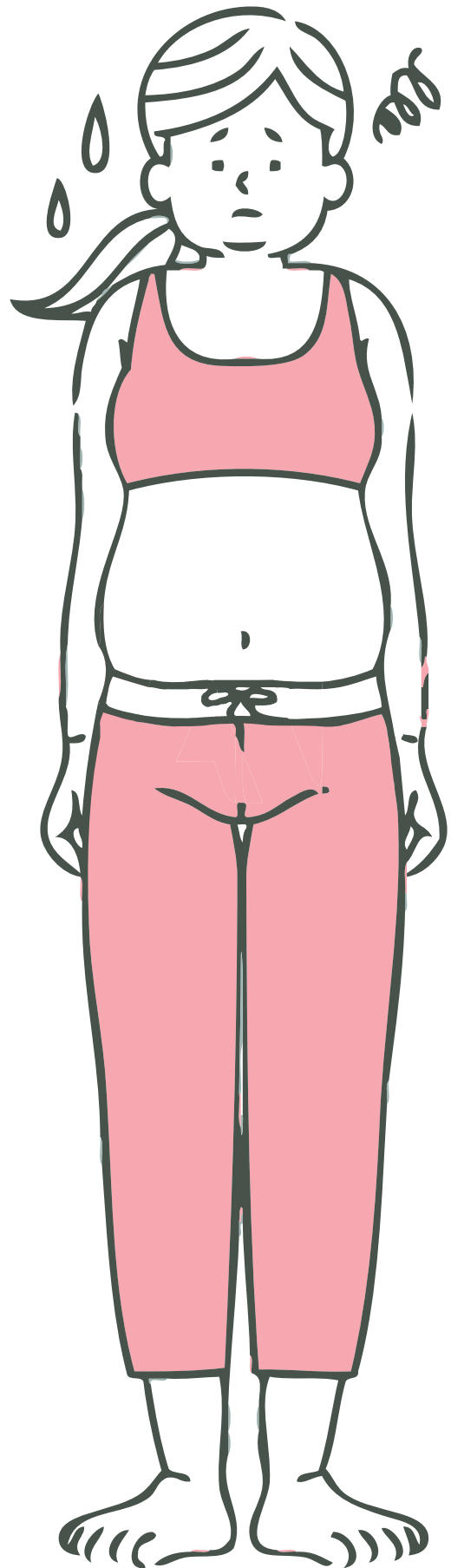
未来の理想のイメージ



状況・環境・問題点

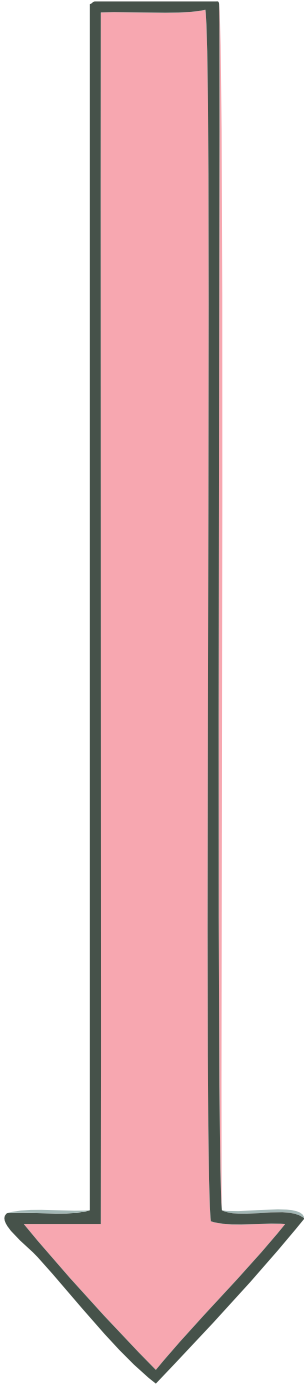


どう行動すべきか



ゴールを目指す

START!



GOAL!

月 日

[illegible]

月 日

A full-page view of a blank sheet of graph paper. The grid consists of small squares formed by thin, light blue lines. The paper has a white background and no margins or text are visible.

月 日

[illegible]

月 日

[illegible]

のデータ

記入日 月 日

バスト

身長

ウエスト

体重

おへそ周り

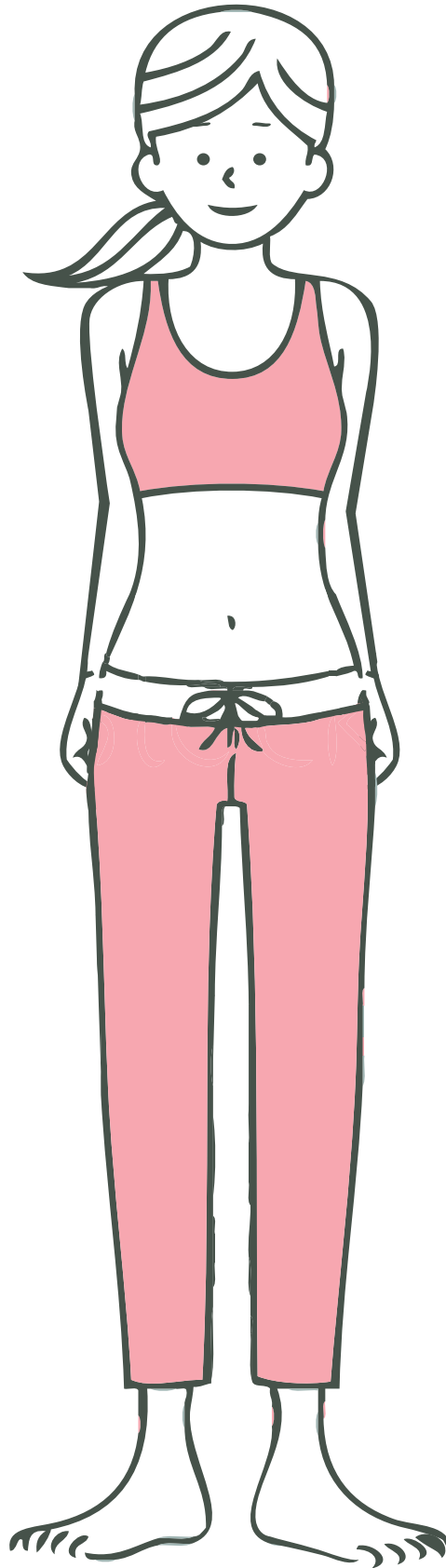
体脂肪

ヒップ

BMI

太もも

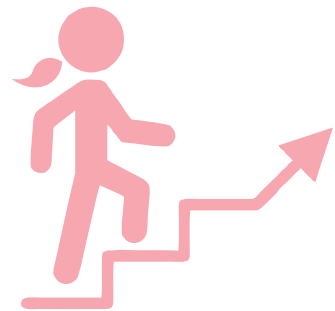
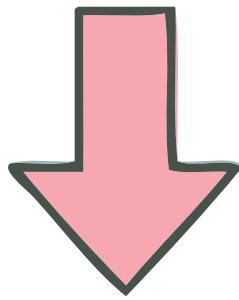
ふくらはぎ



週目カウンセリング時

状況・環境・問題点

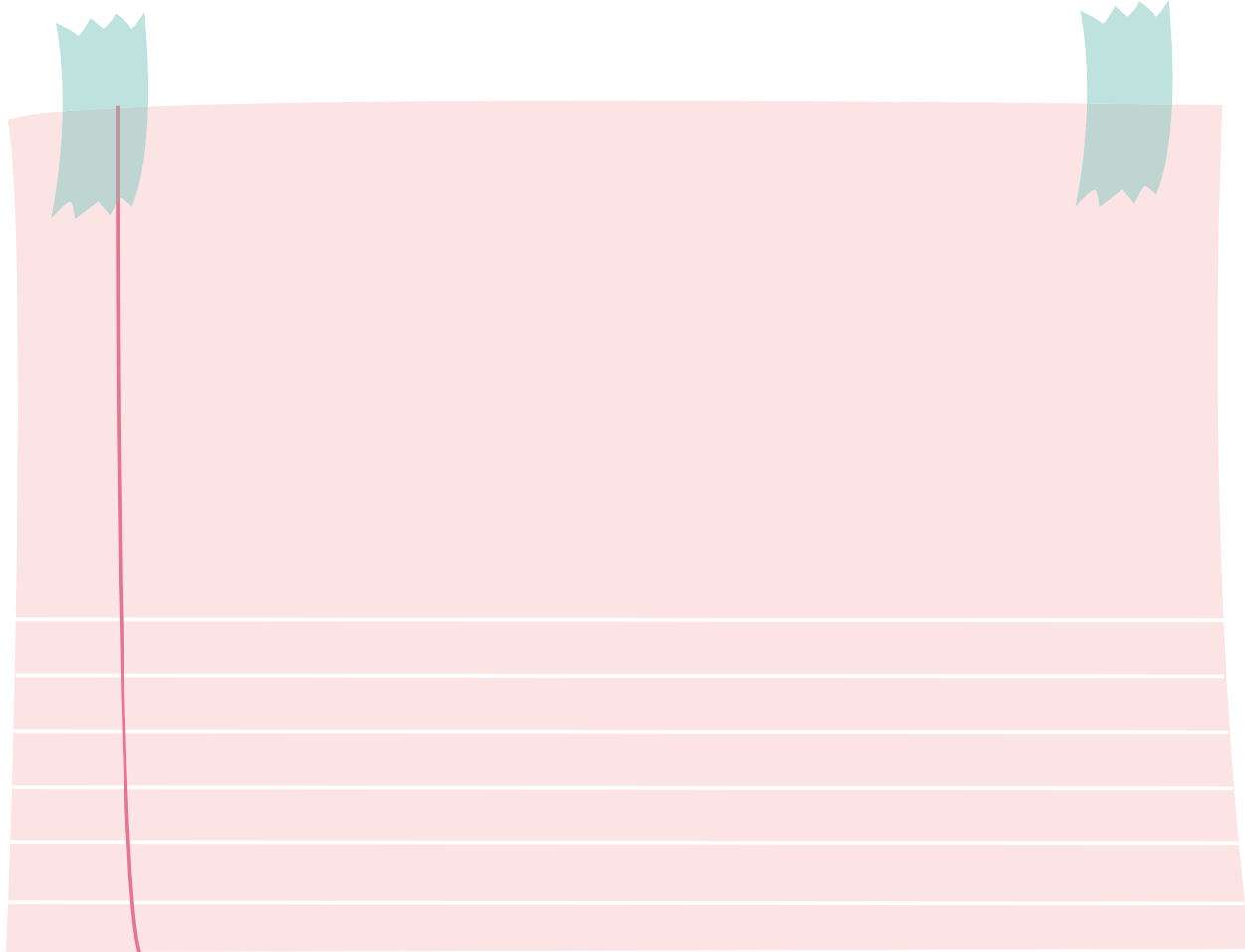
できたこと



どう行動すべきか

途中結果

ヶ月時点



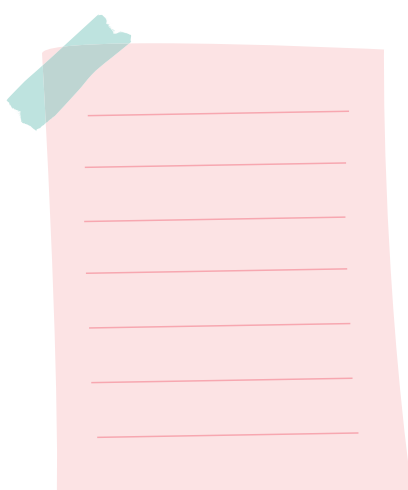
A large pink notepad with a vertical line on the left side and horizontal lines. It is held by two green clips at the top corners.

食べものの変化
味覚の変化



A pink notepad with horizontal lines, held by a green clip at the top left corner.

身体の変化



A pink notepad with horizontal lines, held by a green clip at the top left corner.

気持ちの変化



A pink notepad with horizontal lines, held by a green clip at the top left corner.



ご卒業おめでとうございます！

ヶ月間、目標を持ち
行動した さん
は素晴らしい！
さんなら
大丈夫♪

さらに自信を持って
理想の未来へ進んで
いけるはずです。



現在

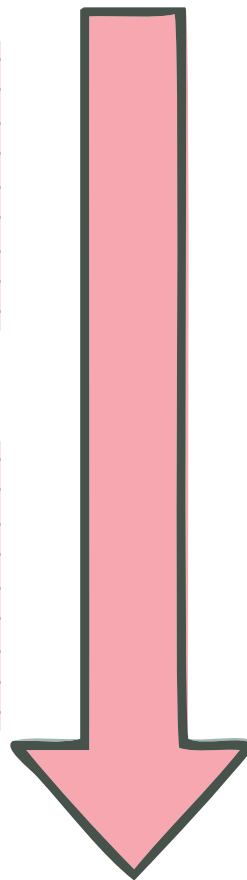
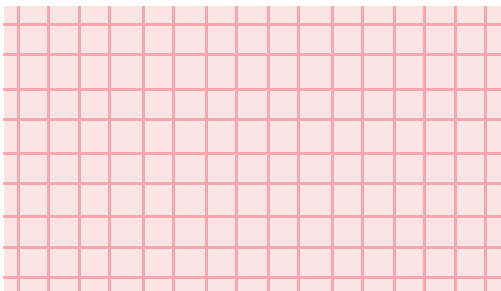
1年後目標



3年後目標



5年後目標



未来

お食事 内容

今週の目標



予定	日付	朝	【午前中】 水分量	昼	おやつ (時間・種類)	夕食	水以外の飲み物 【午後】水分量 (時間・種類)

1日の栄養バランスの
とれる食材キーワード

ま



豆類・納豆・豆腐・
味噌などの大豆
加工品

ご



ゴマ・ナッツな
どの種実類

わ



ワカメ・昆布な
どの海藻類

や



旬の野菜や果物

さ



魚類・特に小型
の青背魚

し



シイタケなどの
キノコ類

い



イモ類・根菜類

こ



ご飯とみそ汁



チエック表	ま	ご	わ	や	さ	し	い	こ	タンパク質量 (両手のひら)
日									
月									
火									
水									
木									
金									
土									

片手に肉と魚 もう片手に卵や大豆食品を



1日のメインのおかずの目安

カウンセリング DAY

[illegible]

ダイエット宣言をしましょう

ダイエットをする気持ちがかたまったら、宣言をしましょう。

ダイエット宣言

私は

を目指し

その一歩として、これから毎日、
を達成することを誓います。

年 月 日 名前

例) ワンサイズしたのスカートを履ける、〇〇kg痩せる etc



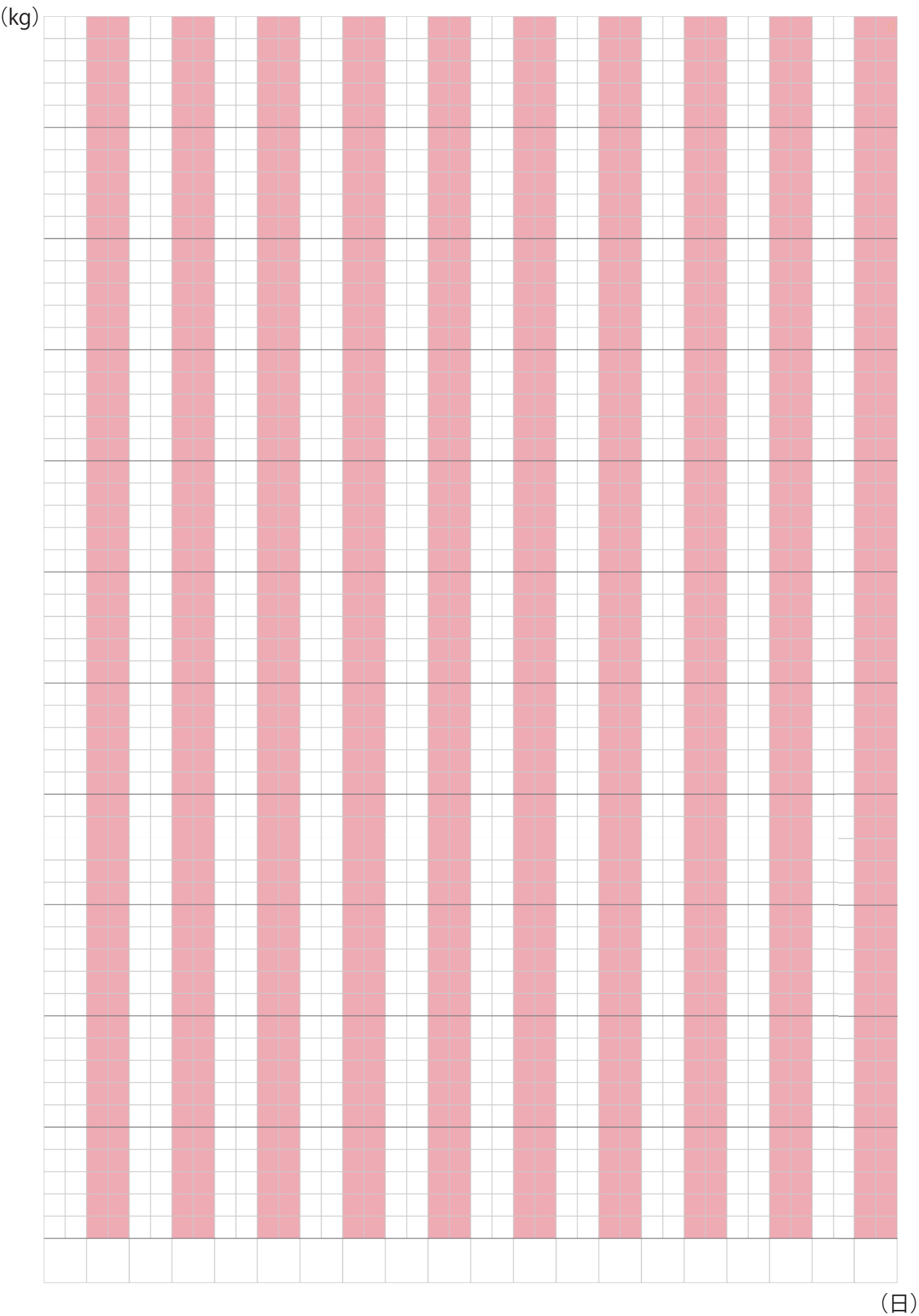
ごほうびリスト

できたら、がんばった
自分にごほうびをあげましょう。続けるのがつらくなったときにこのページ
を見れば、きっとまた、やる気が湧いてきますよ！

例) ダイエットダイアリーをつけることが出来た、〇ヶ月間食べ痩せダイエットを続けることが出来た etc

例) 新しい服を買う、お洒落してランチに行く etc

体重推移グラフ





Japan Diet Counseling Association
一般社団法人
日本ダイエツカウンセリング協会

ダイエット用食事ノート