

記録をつけることで、あなたの
気持ちも変化します。
目標に向かって続けましょう。

自分が決める

現在の体重

Kg

目標體重

Kg

目標体重まであと

Kg

体重を測って印
をつけ、折れ線
グラフにしてみ
ましょう。

(kg) kg

+2	kg
----	----

現在の
体重 0 kg

-2	kg
----	----

-4 kg

月目

★ **食事、生活、運動** 中であなたが実行できそうな、健康づくりの目標を「1つ」決めて実行しましょう。

目標

実行したら
チェック
しよう！

メモらん

その日の体調や
できごとを記入
しましょう。