

ダイエットメニューの決め方 (サンプル)

<p>自分に合わないダイエットメニュー</p> <p>ランニング 筋トレ 断食 サプリメント</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>使い方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・過去に失敗したダイエットメニュー ・今おこなっているメニュー ・これからしたいメニューなど <p>書き込んでください。</p> <p>自分に合っていれば、AかB欄に入れる</p> </div>	<p>自分にあったダイエットメニュー</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>深呼吸ダイエット ウォーキング ヨガ 朝食に果物ダイエット</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>使い方</p> <p>AとBをあなたの生活習慣に合わせて続けられそうなものを記入してください。</p> </div>
<p>合っていない理由</p> <p>筋肉をつけたくない</p> <p>汗をかきたくない</p> <p>きれいに痩せたいから断食はいや</p> <p>サプリは何が入っているかわからないからいや</p>	<p>A・Bを生活習慣の一部にできそうか？</p> <p>平日にできるものと休日にできるものと分けたので負担が少ないから続けられそう。</p>
<p>A. 運動しないで痩せたい(ゆっくり系)</p> <p>深呼吸ダイエット 半身浴 睡眠ダイエット 朝食に果物ダイエット</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>使い方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とにかく運動が苦手な方 ・運動の補助メニュー ・サプリメント系と食事制限もここに書き込んでください。 </div>	<p>B. 運動ダイエットメニュー(急いで痩せたい)</p> <p>ウォーキング 片足ダイエット ヨガ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>使い方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・汗をかきたい方 ・体を動かしたい方 ・スポーツをしている方はここに書き込んでください。 </div>
<p>効果はあるのか？</p> <p>ゆっくりでもリバウンドしないから</p> <p>仕事で疲れているので疲れることは避けたい</p>	<p>続けられそうか？</p> <p>激しい動きがないから続けられそう</p> <p>休みの日にウォーキング・ヨガ</p>

なりたい自分の姿
年 月 日にはどうなっている？

ダイエット計画 選んだメニューを書いてください

深呼吸ダイエット
 ウォーキング
 ヨガ
 朝食に果物ダイエット

再度計画とダイエットメニューの見直しをおこなう

行動した内容

深呼吸ダイエット
 ウォーキング
 ヨガ

その結果はどうでしたか？

1ヶ月で2キロやせた
 ウエストがマイナス3センチ
 お通じがよくなった

ダイエット計画を見直して改善すること

朝食を食べる時間を作る
 果物を買置きしておく
 ウォーキングの時間を増やしてみる

痩せた結果が出ていなければここで見直して計画を手直しを行います。

ダイエットメニューの決め方

自分に合わないダイエットメニュー	自分にあったダイエットメニュー
合っていない理由	A・B を生活習慣の一部にできそうか？
C. 運動しないで痩せたい(ゆっくり系)	D. 運動ダイエットメニュー(急いで痩せたい)
効果はあるのか？	続けられそうか？

<p>なりたい自分の姿 年 月 日にはどうなっている？</p>
<p>ダイエット計画 選んだメニューを書いてください</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>行動した内容</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>その結果はどうでしたか？</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>ダイエット計画を見直して改善すること</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/></p>