

ダイエット曼荼羅の作り方

理想のライフスタイル

- ・サイズを気にせずおしゃれがしたい
- ・痩せた？と聞かれるとうれしい
- ・写真うつりが良くなった
- ・人の目を気にしなくなった
- ・旅行に行けるようになった

費用面でのメリット

- ・サプリメント代が節約できた
- ・昔の服が着られたので新しく買わずにすむ
- ・通販で物を買わなくなった

健康面のメリット

- ・親戚に血管の病が多いので痩せて一安心。
- ・動きがらくになった
- ・膝や腰の痛みが楽になった
- ・肌がきれいになった
- ・顔が小さくなって自信ができた

協力者（個人・SNSなど）

- ・母親と一緒にダイエット中
- ・友人と一緒にダイエット中
- ・友人に写真を送って評価してもらう
- ・ブログにダイエット日記をつけて記録する

最終目標 なりたい未来の姿

年 月 日までに

キロ痩せて キロになる

時間管理

- ・真っ先に週間予定表にメニューを書きこんでおく
- ・1週間試して、できそうなら継続する
- ・休日の過ごし方を変える。
- ・半日断食の日を決めておく。
- ・早く寝る習慣をつくる

職場・子育てなどの影響と対策

- ・帰りが遅い日は夕方におにぎりなどを少し食べて晩御飯を少なくする。
- ・子供がいない間、家事の合間にできることをする
- ・残り物を口にしない
- ・

食事制限・食事時間

- ・おやつ・ジュース類はやめて水をのむ
- ・晩御飯を早く食べるようにする
- ・早起きして朝食を食べる

運動計画

- ・休みの日はジョキング 10 キロ
- ・トレーニングジムに通う
- ・腹筋 1 日 100 回
- ・腕立て 50 回
- ・ウォーキング毎日 30 分

思いついたことを書き出すのがコツ。後で調整します。

<p>理想のライフスタイル</p>	<p>費用面でのメリット</p>	<p>健康面のメリット</p>
<p>協力者（個人・SNSなど）</p>	<p>最終目標 なりたい未来の姿</p> <p>年 月 日までに</p> <p>キロ痩せて キロになる</p>	<p>時間管理</p>
<p>職場・子育てなどの影響と対策</p>	<p>食事制限・食事時間</p>	<p>運動計画</p>