

ダイエットチェックシート

年

月

日

ダイエット

週目

✓	行動内容	Memo
	目覚めた時間	時 分ごろ
	排便	
	朝食 家・外食	内容
	よく噛んで食べた	
	飲料に砂糖を入れた	
	デザートを食べた	内容
	満腹度 空腹・腹八分目・満腹	
	食後に運動をした	内容と時間
	昼食を摂った 家・外	内容
	昼食時間	時 分ごろ
	よく噛んで食べた	
	飲料に砂糖を入れた	
	デザートを食べた	内容
	満腹度 空腹・腹八分目・満腹	
	おやつを食べた	内容
	夕方の食事は	食事内容
	晩御飯を食べた時間	時 分ごろ
	晩御飯の内容	
	よく噛んで食べましたか？	
	デザートを食べた	内容
	満腹度 空腹・腹八分目・満腹	
	お酒は飲みましたか	酒量は？
	食後の運動	内容と時間
	夜食	内容と時間
	寝た時間	時 分ごろ

現在の体重

kg

体重の増・減

kg

目標体重

kg

波鍼灸整体院