杉並

ウエストサイズ物語 実践ダイアリー

身長 cm	名前	◉今月の目標は

体重

（＋0.5kg）

kg（現在体重）

（－0.5kg）

kg（－1.0kg）

（－1.5kg）

kg（－2.0kg）

（－2.5kg）

腹囲

cm（現在腹囲）

（－ 1 cm）

（－ 2 cm）

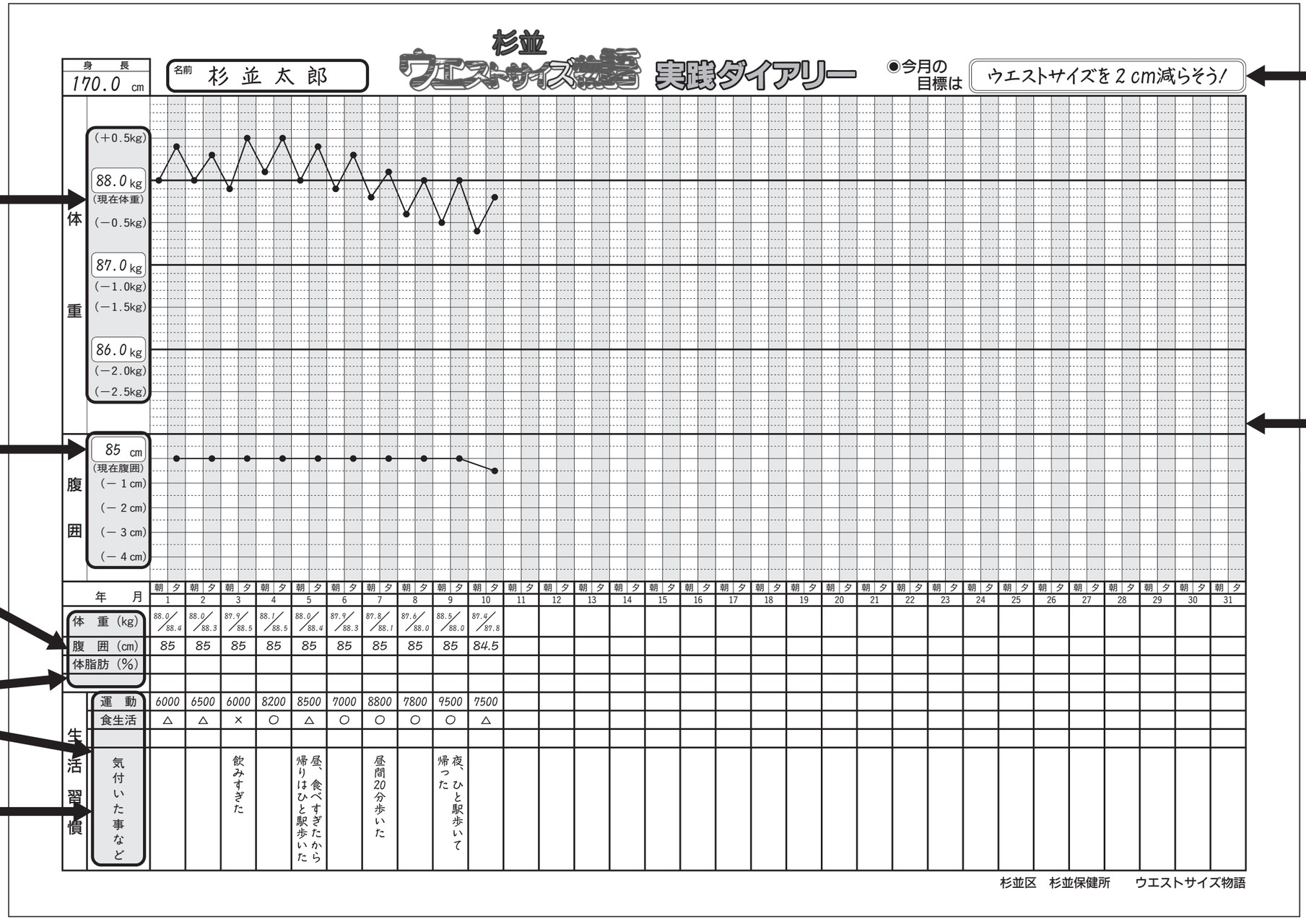
（－ 3 cm）

（－ 4 cm）

年　月		朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
体　重（kg）																																
腹　囲（cm）																																
体脂肪（%）																																
生活習慣	運　動																															
	食生活																															
	気付いた事など																															

杉並 ウエストサイズ物語 実践ダイアリー

記入例



体重の欄には上から、あなたの現在の体重、－1kg、－2kgの数値を記入してください。

腹囲の欄には、現在の腹囲を記入してください。

測った体重、腹囲、体脂肪率の数値を記入してください。

空欄には記入したい項目を入れてください。

運動、食生活、気付いた事などは、言葉や記号などを使い、自分の生活を振り返れるようにしましょう。

1ヶ月間の目標を記入してください。実践できる無理のない目標を立てましょう。

グラフは、朝夕2回測定するようになっていますが、無理な人は1日1回、できるだけ同じ時間に測りましょう。

実践ダイアリー★活用のポイント❣

★測定のタイミング
①朝起きて、トイレも済ませた後。(一番軽い状態です)
②寝る直前、トイレも済ませ、歯も磨いた後。

★測ったら、その場で記録！
測定したら、すぐに記録しましょう。
注意：測定を忘れたときは、空欄にしておきます。

★同じ服で測定！
体重計にのるときは、なるべく同じ状態で測定しましょう。