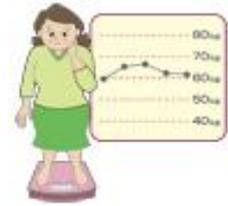


# あなたが決める！ダイエットプラン

長期目標よりも、まずは短期目標で、3ヶ月あるいは6ヶ月の目標で始めましょう！



無理なダイエットは、リバウンドのもとに！  
リバウンドを防ぐためには、月に0.5~2kg (cm) くらいのペースがおススメ。

①あなたの体重(腹囲)は？  kg(cm)

②目標とする体重(腹囲)は？  kg(cm)

③目標達成までの期間は？

<input type="checkbox"/>	確実にじっくりコース (1ヶ月に0.5cm)	①-② kg(cm) ÷ 0.5cm / 月 =	③ ヶ月
<input type="checkbox"/>	通常コース (1ヶ月に1cm)	①-② kg(cm) ÷ 1cm / 月 =	③ ヶ月
<input type="checkbox"/>	急いで頑張るコース (1ヶ月に2cm)	①-② kg(cm) ÷ 2cm / 月 =	③ ヶ月

④目標達成までに減らすエネルギー量は？

①-② kg(cm) × 7,000kcal = ④ Kcal

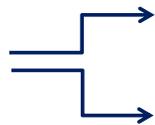
※腹囲1cm (= 体重1kg) を減らすのに約7,000kcalを必要とします

④ Kcal ÷ ③ ヶ月 ÷ 30日

= 1日あたりに減らすエネルギー  Kcal

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたりに減らすエネルギー  Kcal



運動で  Kcal

食事で  Kcal



⑥アクションプラン(行動目標)を決めましょう・・・いつから・何を・どんな時に・どの程度(何回) など具体的に！  
・・・だいたい7~8割できそうなものにする！  
生活を大きく変えないもの、周囲の人の協力が得られるものに！

目標① (いつから) (何を) (どんな時に) (どの程度・何回)

目標② (いつから) (何を) (どんな時に) (どの程度・何回)

※ 厚生労働省「保健指導における学習教材集」を参考に作成