

私の減量プランニングシート

■作成日： 年 月 日

氏名 _____

1. 現在の体重と腹囲

体重： _____ kg

腹囲： _____ cm

2. 当面目標とする体重と腹囲は？

① 体重： _____ kg 、 腹囲： _____ cm

※体重1kgは、腹囲1cmに相当しますので、同じです。

3. 当面の目標達成までの期間は？

じっくりコース … 1ヵ月で、0.5kg → ② ヵ月 で
 標準コース … 1ヵ月で、1.0kg → ② ヵ月 で
 がんばるコース … 1ヵ月で、2.0kg → ② ヵ月 で

4. 1kgの脂肪・腹囲はおよそ、7,000kcalに相当します。

目標達成するまでに減らさなければならないエネルギー量は？

① 体重・腹囲： _____ kcal・cm × 7,000kcal = ③ _____ kcal

③ _____ kcal ÷ ② ヵ月×30日 = ④ _____ kcal

5. そのエネルギー量を1日あたり、運動と食事で減らす必要があります。

④ _____ kcal

運動で

_____ kcal

食事で

_____ kcal

1日あたり今までの生活より運動量を増やし、食事を減らしましょう！

現在の体重・腹囲

【達成スケジュール】

