

3ヶ月の変化を記録しましょう。

スタート時		3ヶ月後の変化	
目標	スタート時	現在	変化
体重	kg	kg	kg
ウエスト	cm	cm	cm
体脂肪率	%	%	%

目標ウエスト、体重の目安

目標を立てる前に標準の数値を計算し、参考にしましょう!

標準ウエスト 現在の身長(cm)×0.38

標準体重 身長(m)×身長(m)×22

痩せたらやりたいこと

例:憧れの服を買う など

自分への約束事 “痩せるために○○します!”

例:週に3日は歩いて通勤、夜9時以降は食べない など

3ヶ月間を終えて

例:○○が大変だった、○○を頑張った など

ダイエットグラフを使って

例:グラフにすると変化が分かりやすかった、書きやすかった など

毎日記録して、理想のカラダを目指しましょう!

ティーライフの

ダイエット グラフ

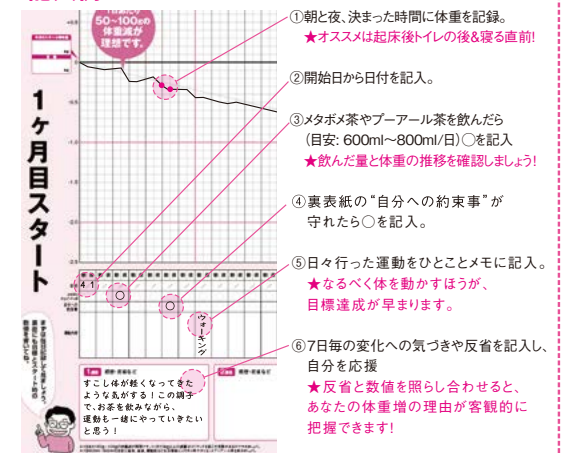


毎日体重を計りグラフをつけることで、自分の今の状況が視覚的にパッとわかります。右肩下がりになればやる気アップに、停滞・リバウンドした場合は気を引き締めるきっかけに!無理なく健康的にスリムを目指すために、ぜひお役立てください。

ダイエットグラフがオススメの理由

- オススメ 1** **小さな変化がひと目でわかる!**
どれくらい食べたら体重に響くのか、メタボメ茶やプーアル茶を飲んだ回数や、運動との関係はどうか、などを把握しやすくなります。
- オススメ 2** **目標を強く意識できる!**
毎日記録することで、プラスの変化に敏感になり、ストレスをためずにゲーム感覚での継続が可能に。ダイエット前の写真を撮ってダイエットグラフと一緒に目立つところに貼るのもおすすめです。
- オススメ 3** **リバウンド防止に役立つ!**
後日振り返った時の良い思い出になり、頑張った記憶がダイエット後のリバウンドを防止してくれます。

記入例

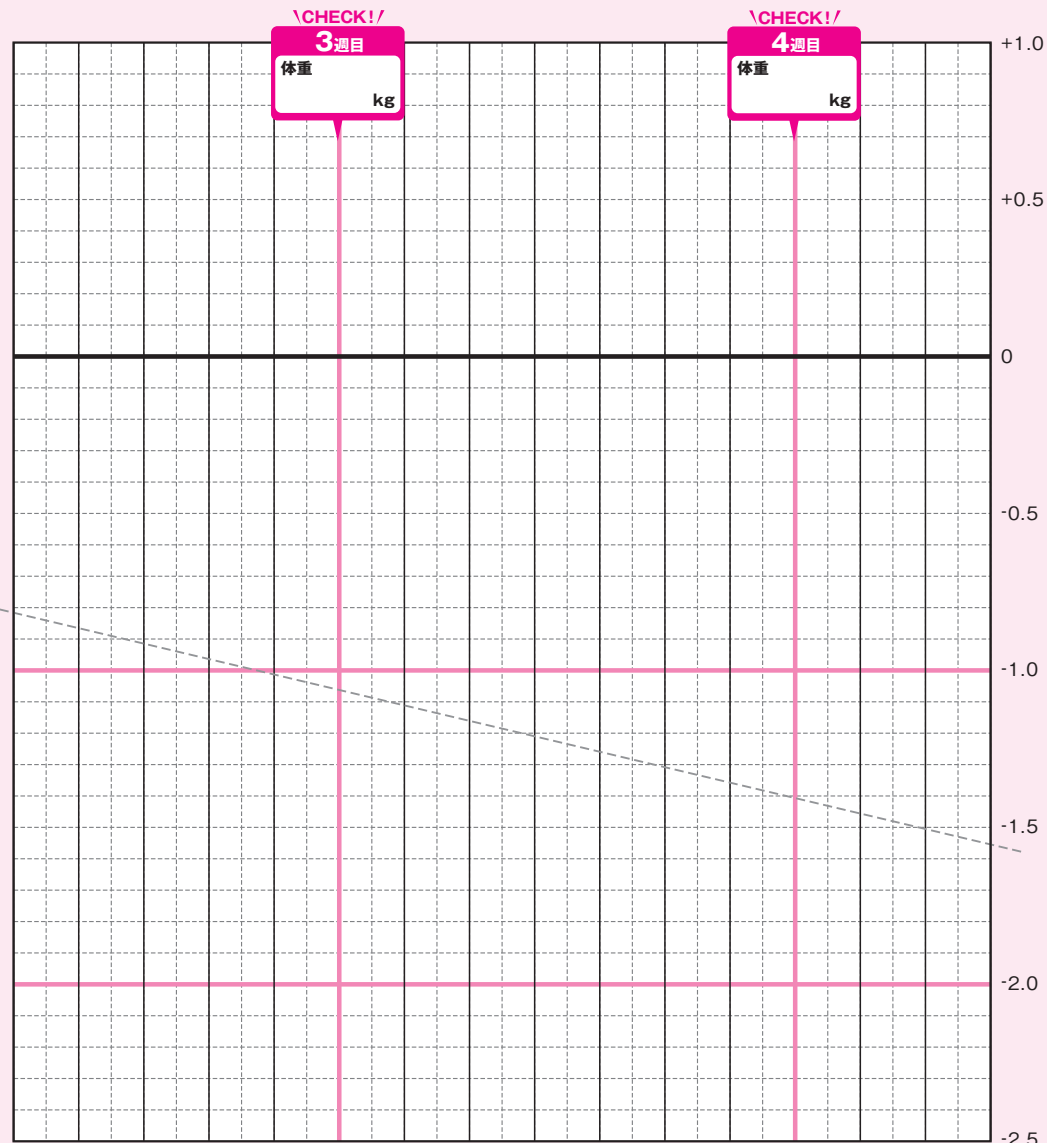
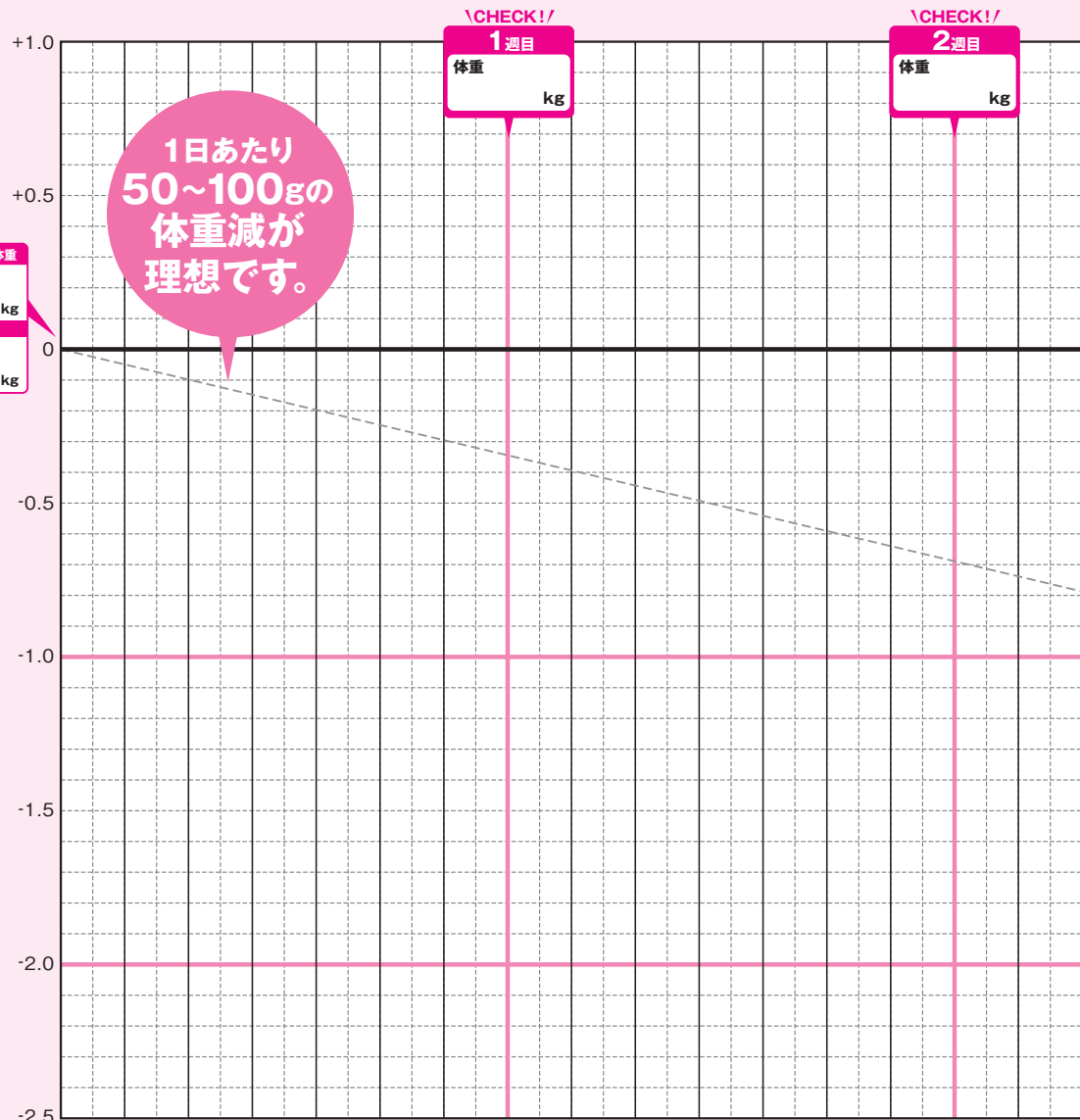


1ヶ月目スタート

今月のスタート時体重

kg
目標
kg

1日あたり
50~100gの
体重減が
理想です。



	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
夕飯の 代わり 自分への 約束事	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
運動内容																						

	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
夕飯の 代わり 自分への 約束事	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
運動内容																						

体重

スタート時

kg

現在

kg

変化

— kg

ウエスト

スタート時

cm

現在

cm

変化

— cm

体脂肪率

スタート時

%

現在

%

変化

— %

1週目 感想・反省など

2週目 感想・反省など

3週目 感想・反省など

4週目 感想・反省など

まずは毎日記録して見ましょう。
裏面にも目標とスタート時の
数値を書きましょう。



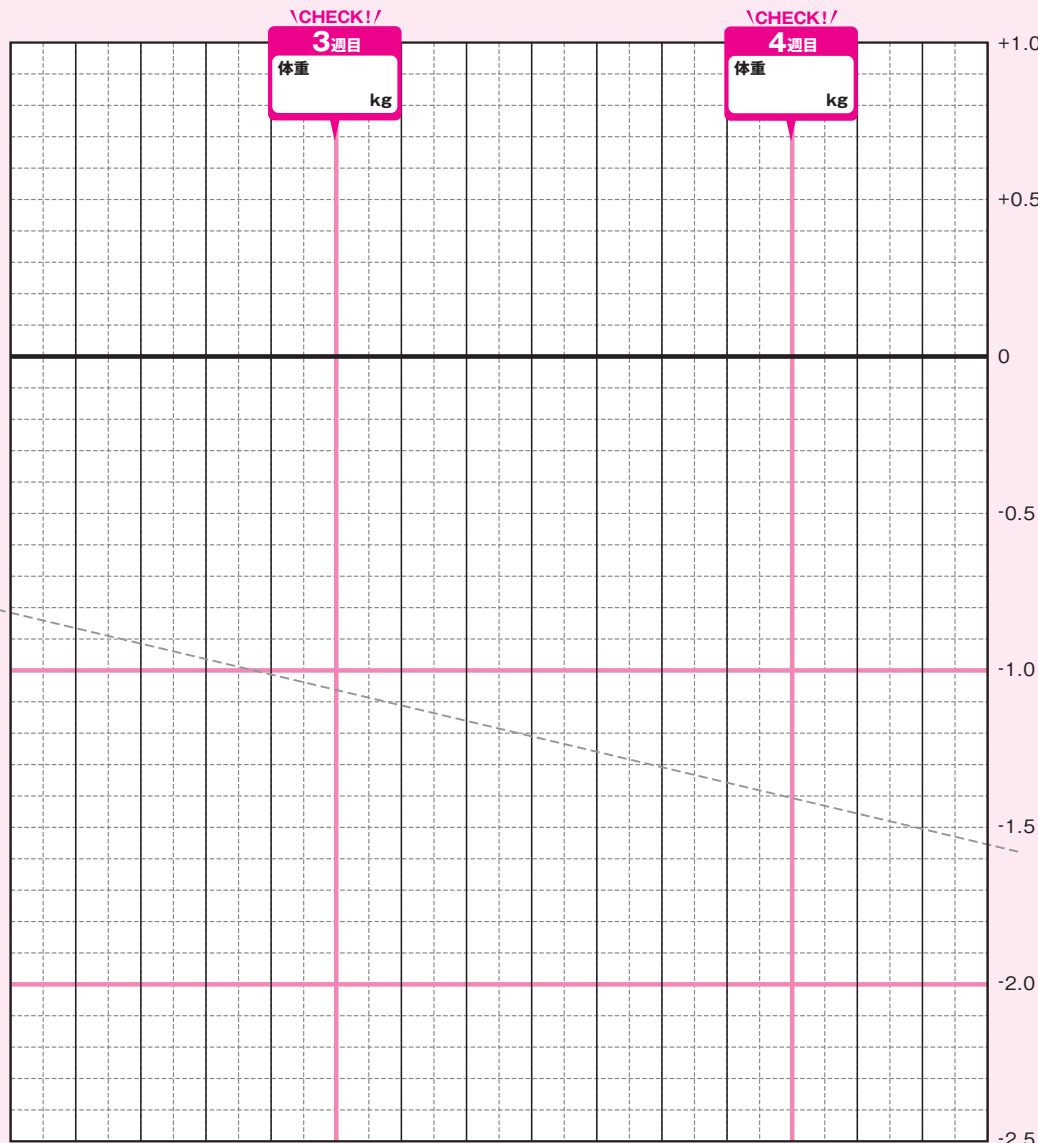
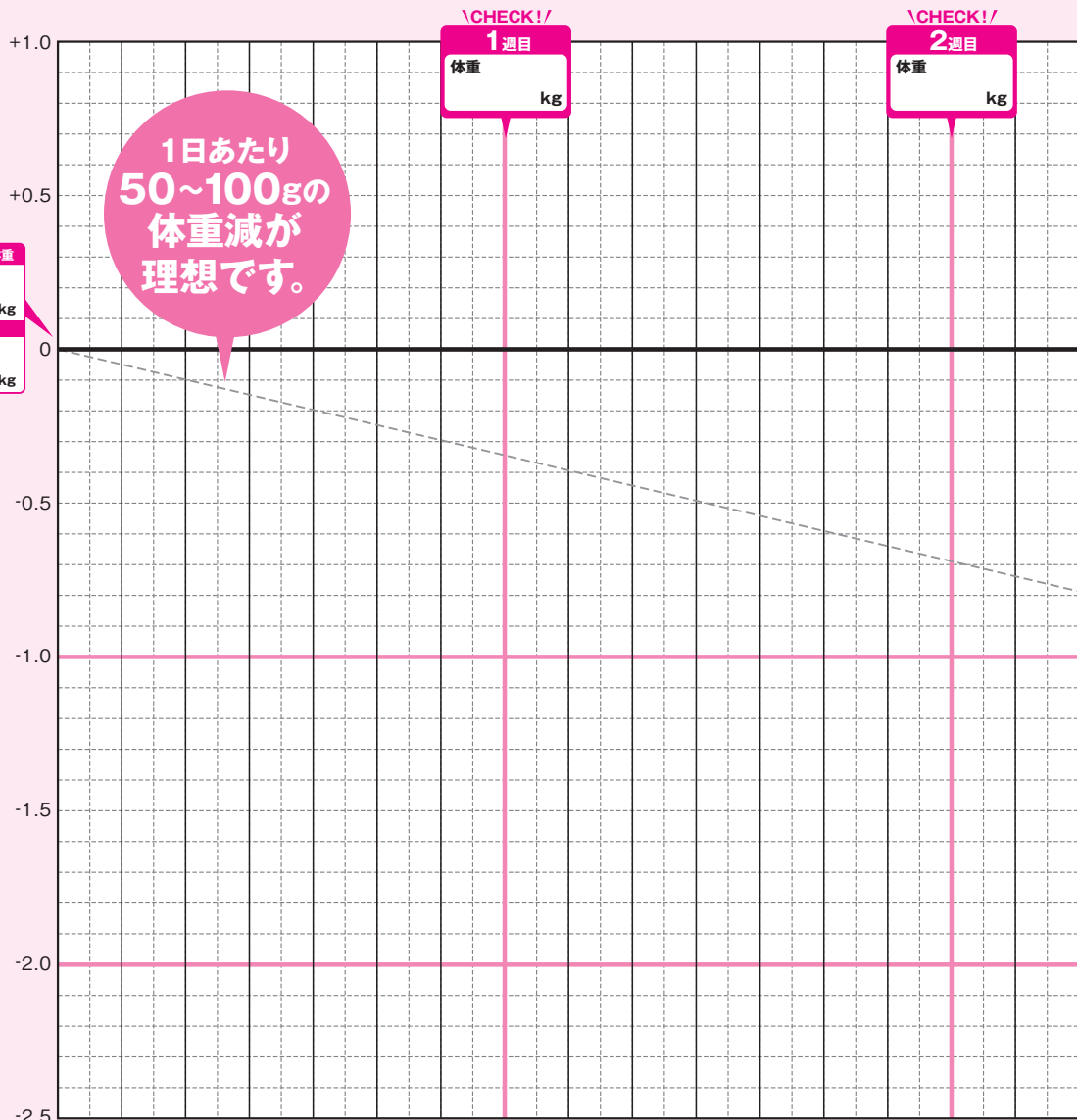
※1日あたり50g~100gの体重減が理想です。1ヶ月で3kg以上の減量はリバウンドを起す危険があるのでやめましょう。
※1日600ml~800mlを目安に食前、食後、運動前など水分補給にメタボメ茶やダイエットプーアル茶を飲みましょう。

2ヶ月目スタート

今月のスタート時体重

kg
目標
kg

1日あたり
50~100gの
体重減が
理想です。



体重

スタート時	kg
現在	kg
変化	— kg

ウエスト

スタート時	cm
現在	cm
変化	— cm

体脂肪率

スタート時	%
現在	%
変化	— %

	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
夕飯×2杯の 夕食7-7-7茶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
自分への 約束事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
運動内容																								

1週目 感想・反省など

2週目 感想・反省など

3週目 感想・反省など

4週目 感想・反省など

徐々に嬉しい変化が
無理せず自分のペースで。
継続は力なり！



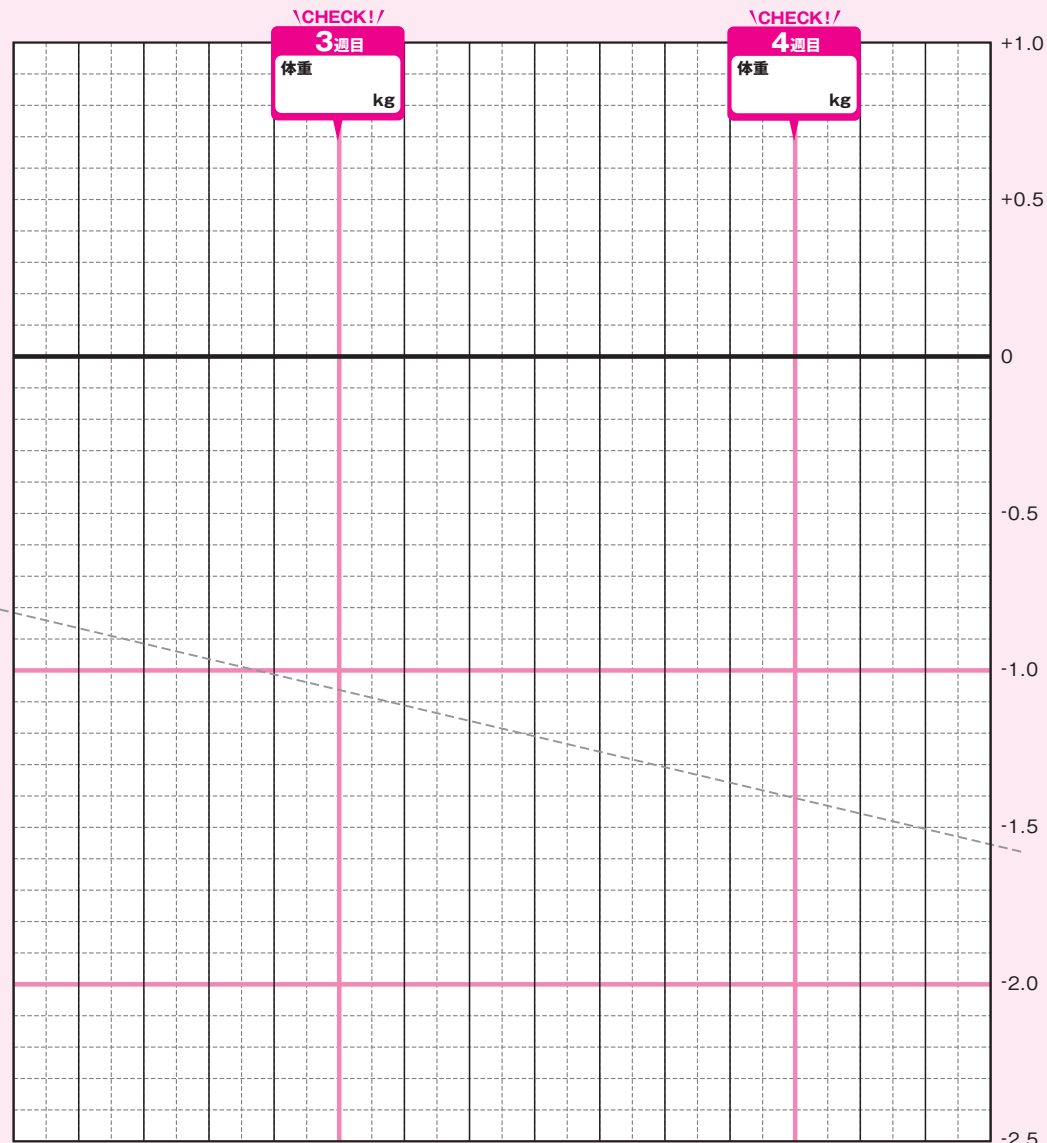
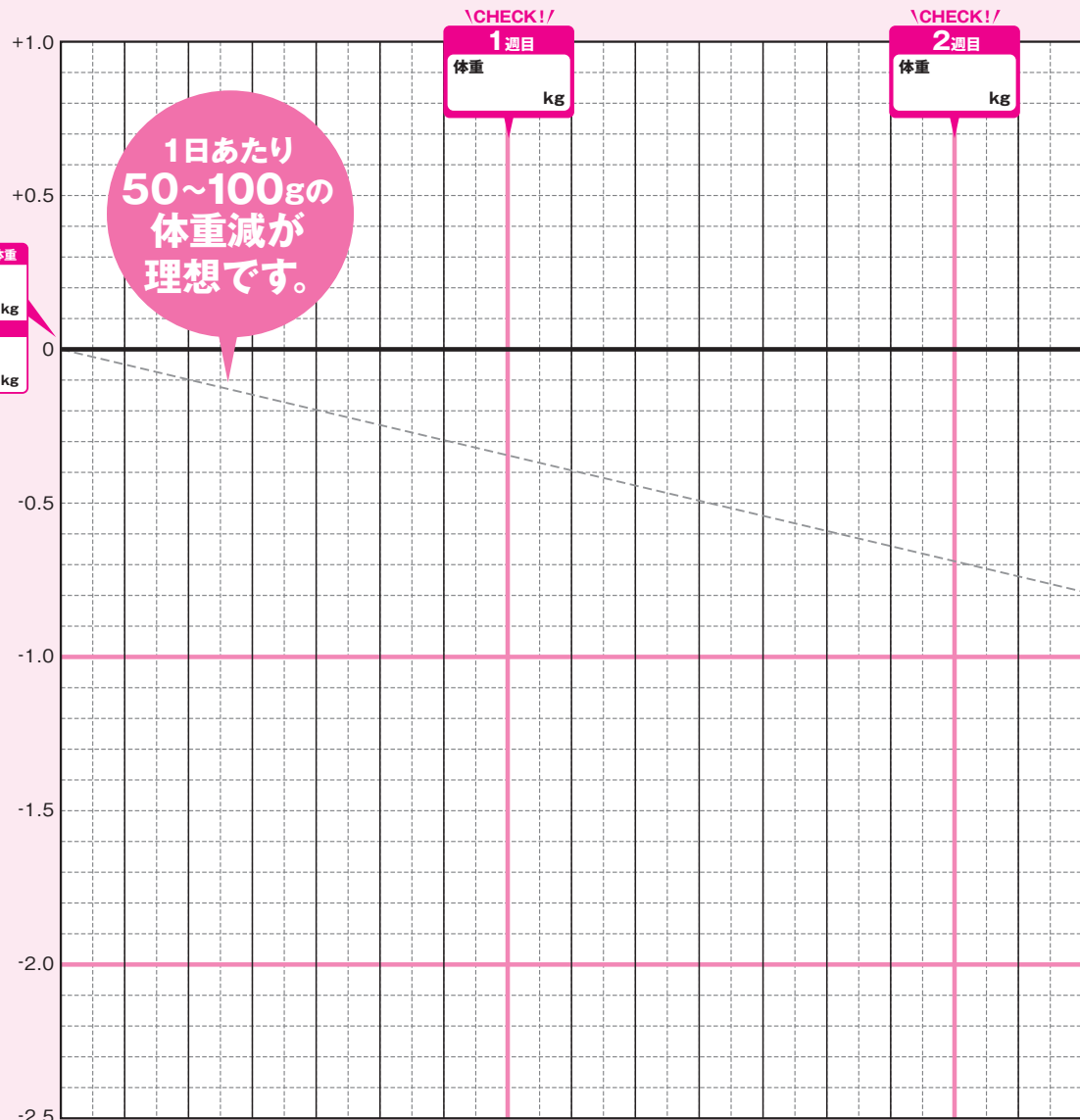
※1日あたり50g~100gの体重減が理想です。1ヶ月で3kg以上の減量はリバウンドを起こす危険があるのでやめましょう。
※1日600ml~800mlを目安に食前、食後、運動前など水分補給にメタボメ茶やダイエットプーアル茶を飲みましょう。

3ヶ月目スタート

今月のスタート時体重

kg
目標
kg

1日あたり
50~100gの
体重減が
理想です。



	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
夕飯の 代わりに7-11茶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分への 約束事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動内容																								

	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
夕飯の 代わりに7-11茶	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
自分への 約束事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
運動内容																								

体重

スタート時

kg

現在

kg

変化

- kg

ウエスト

スタート時

cm

現在

cm

変化

- cm

体脂肪率

スタート時

%

現在

%

変化

- %

1週目 感想・反省など

2週目 感想・反省など

3週目 感想・反省など

4週目 感想・反省など

継続できていることが
素晴らしい！
ラスト1ヶ月頑張ろう！



※1日あたり50g~100gの体重減が理想です。1ヶ月で3kg以上の減量はリバウンドを起こす危険があるのでやめましょう。
※1日600ml~800mlを目安に食前、食後、運動前など水分補給にメタボメ茶やダイエットプーアル茶を飲みましょう。