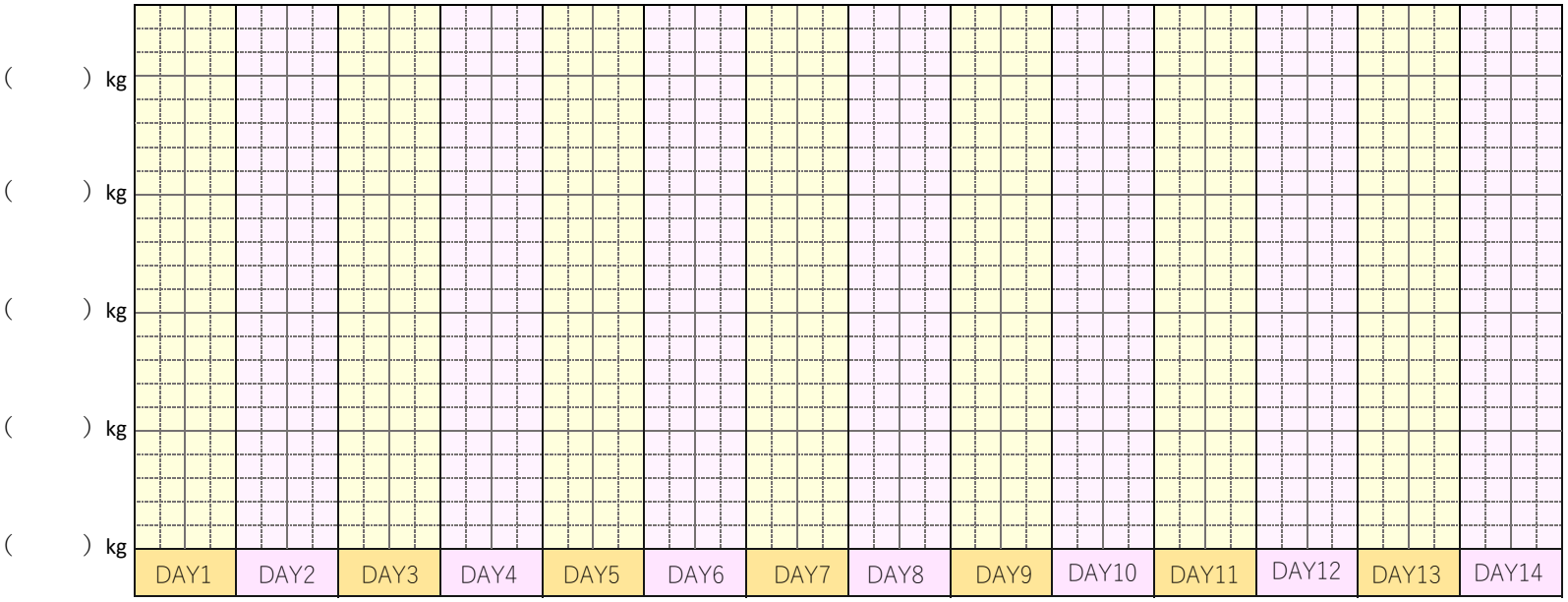
目標7kgダイエットティーDiary

DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7
／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）
体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)
睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分
入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり

DAY8	DAY9	DAY10	DAY11	DAY12	DAY13	DAY14
／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）
体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)
睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分
入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり



BMI値を計算して
自分の適性体重を知ろう♪

計算式

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m ＝ BMI値

低体重	標準	肥満
18.5未満	18.5～22～25	25以上

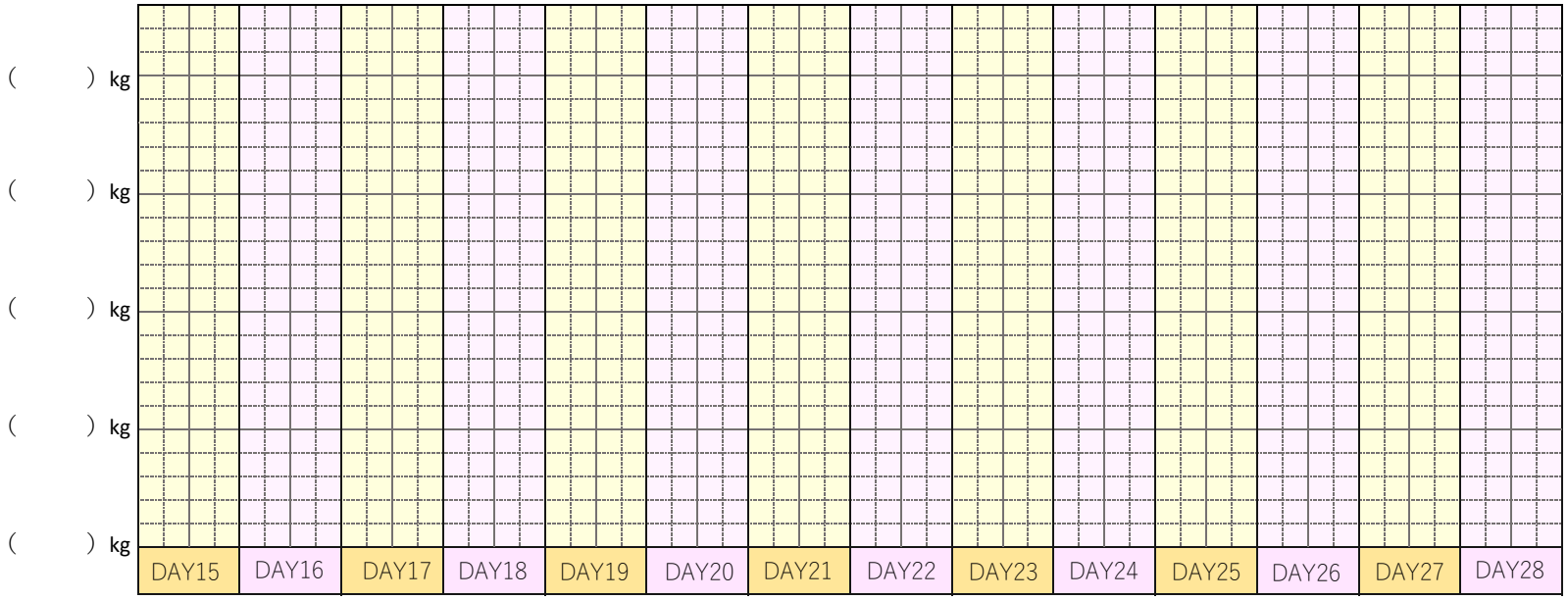
DAY1の体重　kg

目標の体重　kg

目標7kgダイエットティー Diary

DAY15	DAY16	DAY17	DAY18	DAY19	DAY20	DAY21
／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）
体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)
睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分
入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり

DAY22	DAY23	DAY24	DAY25	DAY26	DAY27	DAY28
／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）	／　（　）
体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg	体重　kg
便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)	便通　回　(かたい/ふつう/やらかい)
睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分	睡眠　時間　運動　分
入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり	入浴　分　間食　なし　あり



POINT♪

- 便通は、適度な硬さと長さがあり、1日に1～2回が理想と言われています。
- 質の高い睡眠を7時間を目安に！
- 就寝の1～2時間前に20分程度入るのがおすすめ！ ※無理なく！こまめな水分補給を！
- 20分程度の有酸素運動で効率UP♪ ※無理なく！こまめな水分補給を！

DAY28の体重　kg

目標の体重　kg