

ヤセグルメ

WEEKLY TRACKER

週間トラッカー

がんばらないのに、続く。

1週間の“**痩せ習慣**”記録シート

ヤセグルメ

TABETE YASERU

01 使い方 HOW TO USE

完璧じゃなくて大丈夫。できた日に丸をつけるだけ。

続けることより、続けようとした自分を認めることが、痩せる近道です。

1

痩せ習慣を1〜3つ選ぶ

下のリストから、今の自分にできそうなものだけでOK。ゼロから増やす必要はありません。

2

できた日に丸をつける

数字や体重はメモできる範囲で。空欄があってもかまいません。書けた日を数えていきましょう。

3

週の終わりに“小さな勝ち”を書く

できなかったことは責めない。できたことだけを1つ、見つけて残します。

選べる痩せ習慣リスト

全部やらなくていいものです。ピンときたものに、チェックを。

☐

起きたらコップ1杯の水を飲む

☐

野菜・タンパク質から食べる

☐

寝る3時間前までに夕食をすませる

☐

1日10分、歩く時間をつくる

☐

一口を目安に30回噛む

☐

間食はナッツかヨーグルトにする

☐

21時以降はできるだけ食べない

☐

揚げ物は週2回までにする

☐

毎朝、体重を計るだけ計る

☐

ドカ食い前に、まず水を飲む

☐

自分で決めた習慣

02 週間トラッカー 7 DAYS RECORD

この 日 今週えらんだ痩せ習慣に、○をつけ
週 月 - 月 日ていきましょう。

曜日	体重 kg	食事メモ				水分	運動	睡眠	習慣 達成
		朝	昼	夜	間食				
月 MON									
火 TUE									
水 WED									
木 THU									
金 FRI									
土 SAT									
日 SUN									

今週の小さな勝ち

できたことを、1つだけでいいので残しましょう。

できた日を数える。できなかった日は、数えない。

ヤセグルメ