


体重記録表

【 測定：1回目(早朝)・2回目(夕食後または就寝前) 】

平成 年 月 日 ~ 月 日 氏名

月日													月日												
曜日													曜日												
 <p>+ 2 kg</p> <p>+ 1 kg</p> <p>現在の体重</p> <p>kg →</p> <p>- 1 kg</p> <p>- 2 kg</p>																									
行動目標																									%
																									%
																									%
																									%
																									%
生活メモ																									
1ヶ月を	コメント																								
	<p>目標に向かって取り組む自信はどの程度ですか。</p> <p>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</p> <p>全く自信がない 非常に自信がある</p>																								

目標達成度



体重記録表をつけてみましょう

1. 測り方

朝食前に測る

夕食後又は寝る前に測る

一般的に、体重は夕食後に最も高くなり、翌日の朝食前に最も低くなります。体重減少が少ない人は、「宴会で飲みすぎた」「夜食を食べた」など、思いあたることがあるのでは？

2. 記入方法(1日2回測定)

