

	/		/		/		/		/		/		/	
	体重	kg	体重	kg	体重	kg	体重	kg	体重	kg	体重	kg	体重	kg
	食べた物	分量	食べた物	分量	食べた物	分量	食べた物	分量	食べた物	分量	食べた物	分量	食べた物	分量
朝 食	 外食		 外食		 外食		 外食		 外食		 外食		 外食	
昼 食	 外食		 外食		 外食		 外食		 外食		 外食		 外食	
夕 食	 外食		 外食		 外食		 外食		 外食		 外食		 外食	
間 食														
排便														

基本ルール

水分を1日1.5L以上摂る
 3食バランスよく摂る
 ゆっくりよく噛む
 寝る3時間前は食べない
 食事は野菜から摂る
 起床時に体重を計る。

1週間の目標

1週間の反省