	／		／		／		／		／		／		／	
	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