記入日：（　　　）年（　　）月（　　）日

Q１

未来の自分のために、いつまでに何をしますか？

行動プランを立ててみましょう。

具体的な日にちを書き込むことで、それがGWや夏休みなどの長期休み、自分の誕生日やクリスマスといったイベントごとに当たったり、そうでなくても春夏秋冬の季節が設定されるので、目指す目標をよりイメージしやすくなります。

体重はあくまでも目安として考え、体脂肪率に着目した設定が大切です。

太ることを気にせず食事を楽しめるカラダになりやい⇒22％以下

配慮すれば太らずに生活できるカラダになりたい⇒27％以下

体脂肪率は高ければ高いほど、さらに増えやすくなる性質があります。30％を超えるとその加速度が一気に上がりますので、現在の数値を超えている人は、いったん30％を切るまで、のんびりしすぎず集中して取り組むことをおすすめしています。

一年後の自分

（　　　　　）年（　　）月（　　）日

体重（　　　　　）kg　　体脂肪率（　　　）%

半年後の自分

（　　　　　）年（　　）月（　　）日

体重（　　　　　）kg　　体脂肪率（　　　）%

３か月後の自分

（　　　　　）年（　　）月（　　）日

体重（　　　　　）kg　　体脂肪率（　　　）%