

目的明確化シート

最終ゴール（願望）

目標（いつまでに、具体的に）

ずぼら習慣シート

1WEEK

月 日		
体重	kg	体調 (良・普通・悪)
睡眠時間	時間 分	便通 (有・無)
体の変化		

今日のご飯		
朝食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
昼食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
夕食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
水分摂取量	mℓ	間食

1日の振り返りと明日のコミット		

月 日		
体重	kg	体調 (良・普通・悪)
睡眠時間	時間 分	便通 (有・無)
体の変化		

今日のご飯		
朝食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
昼食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
夕食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
水分摂取量	mℓ	間食

1日の振り返りと明日のコミット		

月 日		
体重	kg	体調 (良・普通・悪)
睡眠時間	時間 分	便通 (有・無)
体の変化		

今日のご飯		
朝食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
昼食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
夕食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
水分摂取量	mℓ	間食

1日の振り返りと明日のコミット		

月 日		
体重	kg	体調 (良・普通・悪)
睡眠時間	時間 分	便通 (有・無)
体の変化		

今日のご飯		
朝食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
昼食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
夕食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
水分摂取量	mℓ	間食

1日の振り返りと明日のコミット		

月 日		
体重	kg	体調 (良・普通・悪)
睡眠時間	時間 分	便通 (有・無)
体の変化		

今日のご飯		
朝食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
昼食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
夕食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
水分摂取量	mℓ	間食

1日の振り返りと明日のコミット		

月 日		
体重	kg	体調 (良・普通・悪)
睡眠時間	時間 分	便通 (有・無)
体の変化		

今日のご飯		
朝食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
昼食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
夕食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
水分摂取量	mℓ	間食

1日の振り返りと明日のコミット		

月 日		
体重	kg	体調 (良・普通・悪)
睡眠時間	時間 分	便通 (有・無)
体の変化		

今日のご飯		
朝食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
昼食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
夕食 (時間) :	主食	おかず
	野菜類	その他
水分摂取量	mℓ	間食

1日の振り返りと明日のコミット		

あなたなら
できる！

