減量へのポイント★まずは気軽に体重計に乗ろう！続けることで習慣化するよ。目のつくところに置いてね。その日のメモで名案が生まれるかも。

掃除屋ピカソの体重日記

目標体重　　kg

PICASO
TEL 092-710-8260
HP 080-3340-3338
FAX 092-710-8263

福岡のハウスクリーニングは
ピカソライフワークに全てお任せ！

測定時間　夕食直後

年 月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
睡眠時間	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr	hr
便通状態																															
揚げ物																															
甘い物																															
行動目的 ①																															
行動目的 ②																															
行動目的 ③																															
メモ																															

「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせ、汁物や乳製品、果物を意識して、五大栄養素（タンパク質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル）を過不足なく摂取すること。

Direction:Masaya ugawa/Special Thanks to Kamihoriuchi kohei 2025　PICASO　LIFE　WORK　www.picaso-lifework.com　PRINTED IN JAPAN　NOT FOR SALE