年　　　　月　　　　　　　　　　　　　　　　　　　氏名

|  |
| --- |
| トレーニングの目標 |

|  |
| --- |
| 食事の目標 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 体重 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 体調 | 睡眠時間 | 排便 |
| １日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| ２日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| ３日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| ４日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| ５日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| ６日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| ７日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| ８日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| ９日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 10日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 11日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 12日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 13日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 14日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 15日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 16日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 17日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 18日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 19日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 20日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 21日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 22日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 23日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 24日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 25日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 26日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 27日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 28日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 29日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 30日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |
| 31日 | kg |  |  |  | ○・△・× | 時間　 分 | ○・△・× |

|  |
| --- |
| 振り返り（評価） |

|  |
| --- |
| 来月の目標 |