

自己管理シート（ 1 ヶ月目）

ゴール設定

3ヶ月で体重を10kg落とします

今月の目標

1日30分歩く、食べたものをアプリに書き込む

	食事	運動	ストレス
1 週間目	朝ごはんをプロテインとバナナに変えた。10時頃からお腹が空くが、12時まで耐えることが出来た	朝いつもより早く起きて空腹時散歩をすることが出来た。普段運動しないから、歩くことから体を慣らすことにした。	初めて1週目経過。体重を落とすことが出来るのか？不安要素もあるが、とりあえず進めてみることにする。
2 週目	朝、昼、夜といつもより食事の満足が低くなりつつある。少し自分の好きものが食べたいと思う。	2日も休んでしまいました。休むと次の日は更に行くことをためらってしまう。	運動も2日間出来ず、好きなものが食べれない日々ストレスを感じている。少しやる気も下がっている。
3 週目	金曜日に友人に誘われて、呑み会に参加しお酒と揚げ物を沢山食べました。家に帰って罪悪感とモチベーション低下になった。	その呑み会の後、運動をお休みにしてしまった。体重も変わらないから、焦っている。	好き勝手食べて、運動しなかったからこのまま、ダイエットを辞めたくなった。
4 週目	気を取り直して、栄養バランスのある食事に移行した。辛いが慣れつつもある。	少しランニングも入れる疲れるけど、汗をかくことを目的にして、継続することにした。	体重が少し変化があり、1ヶ月目終わり。中々上手くいきませんが、継続する。
5 週目			