

## A様の毎日の記録（お客様番号00000）

2007年11月5日～11日

日付	曜日	体重(kg)	ウエスト(cm)	歩数(歩)	運動プログラム				栄養プログラム			
					上肢	下肢	腹部	背部	朝食	昼食	夕食	量
例		46.5	65.5	9221	×	×	○	○	○	○	×	○
5日	月	71.0	86.5	4586	○	○	×	×	○	○	○	○
6日	火	71.0	86.5	5674	×	×	×	×	○	○	○	○
7日	水	71.0	86.5	5328	×	×	○	×	○	○	○	○
8日	木	70.5		6215	×	×	×	×	○	×	○	○
9日	金	70.5	86.0	4652	×	×	×	×	○		○	○
10日	土	70.5	86.0	8593	×	×	×	×	×	○	○	○
11日	日	70.0	86.5	忘れ	×	×	×	×	×	○	×	○

何かございましたらご記入ください

ウソをついても仕方ないので正直に書きました。食事は気を使うようにしていますが、運動はまだちゃんと始めていません。

羽鳥からのアドバイス

正直に書いてもらうのがなによりです。運動に関しては今までと比べてだいぶ歩くようになったのではないのでしょうか。とてもいい傾向です。運動プログラムは体の引き締めにつながるので少しずつ「△」でも構いませんのでやってみてくださいね。栄養プログラムに関しては問題ありません。この調子で進めて下さい。

2007年11月12日～18日

日付	曜日	体重(kg)	ウエスト(cm)	歩数(歩)	運動プログラム				栄養プログラム			
					上肢	下肢	腹部	背部	朝食	昼食	夕食	量
12日	月	70.0	86.0	5528	×	×	×	×	○	○	×	○
13日	火	70.0	85.5	4925	×	×	×	×	×	○	○	○
14日	水	69.5	85.5	5223	×	×	×	×	○	○	○	○
15日	木	69.5	86.0	4897	×	×	×	×	○	○	×	○
16日	金	69.5	85.5	忘れ	×	×	×	×	×	○	○	○
17日	土	69.5	85.0	5213	×	×	○	×	○	○	○	○
18日	日	69.5	85.5	7564	×	×	×	×	×	×	○	○

何かございましたらご記入ください

休みの日は朝食と昼食が一緒になってしまうことが多いのですが、トータルすれば量はクリアしていると思います。

羽鳥からのアドバイス

体重が60kg台になりましたね!2週間で1.5kg減ですからとても順調ですね。歩数に関してはとりあえず7000歩を目指すようにして下さい。運動プログラムに関してもそれぞれ少しずつやってみてください。結構すぐにウエストに結果が出てきますよ。朝食はダイエットにつながります。しっかり摂って下さいね。