

ダイエット計画

氏名 _____

年 月 日

目標！ いつまでに _____ kgになる

あなたは、なぜ痩せたいのですか？

痩せたら何をしたいですか？

1. _____

2. _____

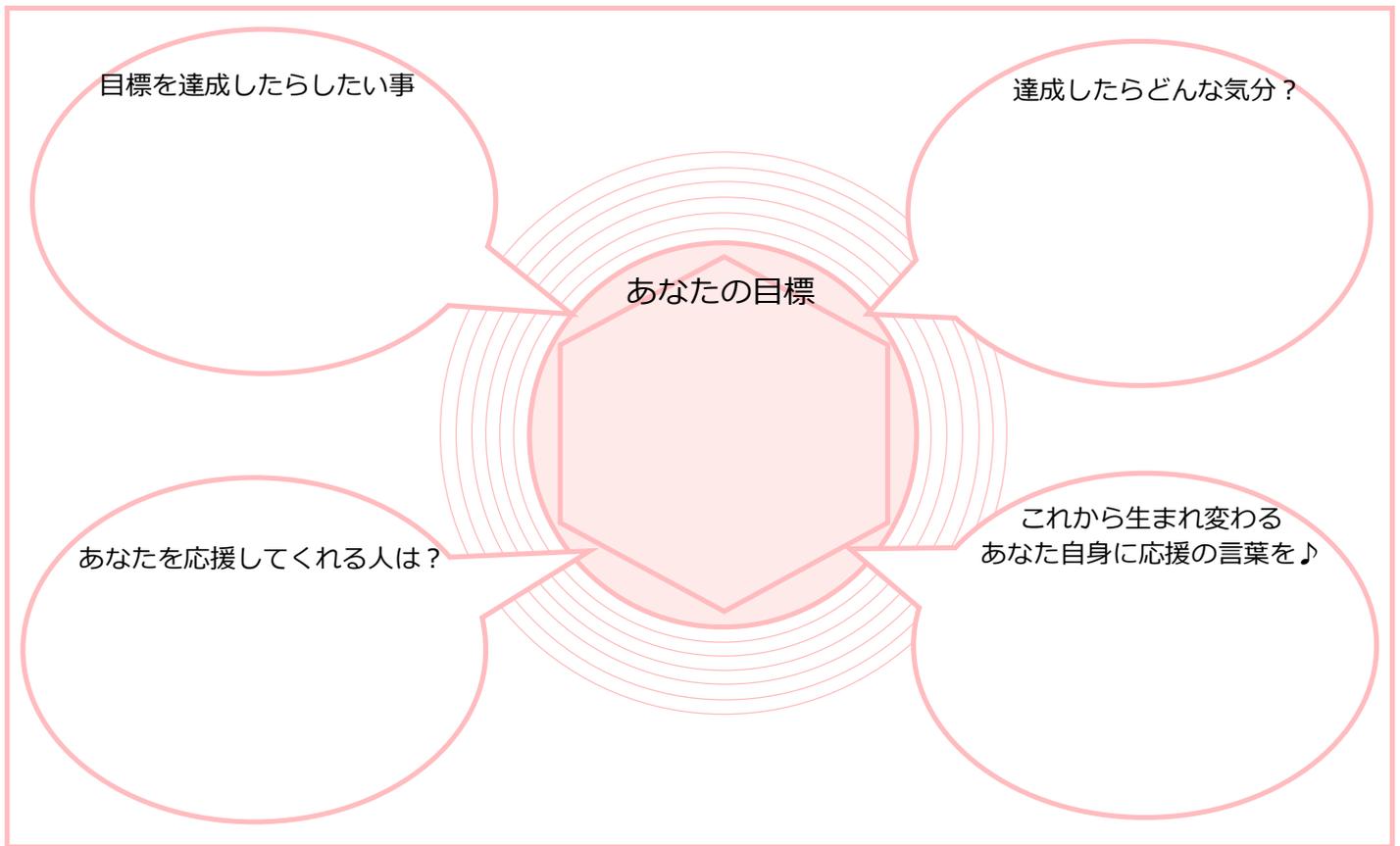
3. _____

4. _____

5. _____

	いつまでに	目標体重	目標体脂肪率	計測結果	修正・体重	修正体脂肪率
現在	/ /	k g	%	kg %	k g	%
目標 1	/ /	k g	%	kg %	k g	%
目標 2	/ /	k g	%	kg %	k g	%
目標 3	/ /	k g	%	kg %	k g	%

行動目標



基礎代謝と消費カロリー

基礎代謝とは身体が休んでいる状態でも、あなたの心臓が動いている限り、毎日消費されるカロリーの事。基礎代謝が上がっているか下がっているかは、1kgあたりの基礎代謝基準値を算出してチェックします。

【消費カロリーの内訳】



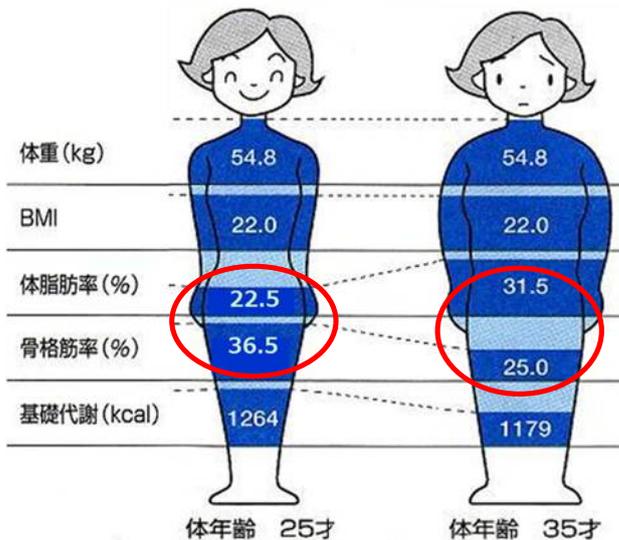
基礎代謝 ÷ 体重 = 1kgあたりの基礎代謝

(例) 体重 60kg 基礎代謝 1100kcal の場合

$$1100\text{kcal} \div 60\text{kg} = 18.3$$

**女性の場合
基礎代謝基準値 22
を目指しましょう。**

年齢と共に筋肉が落ちることで基礎代謝が落ち
同じ体重でも体脂肪率が上がり太りやすい体に…



リバウンドのないカラダを作るには？

食べないダイエットをして筋肉を落とすと基礎代謝が落ちて痩せにくくなります。落とすべきは脂肪のみ。脂肪だけで落とせば基礎代謝基準値が上がり、痩せやすく、太りにくいカラダになれます



筋肉の2kgと脂肪の2kg

落とすとしたらどちら？

どちらも同じ2kg
脂肪で落とせばサイズダウン
筋肉で落ちればたるんじゃう
体型を決めるのは体重ではない事を知っておきましょう