

ライフスタイル・プロフィール

氏名 _____ Vol. _____

食べた物などを1週間分すべて記入して、コーチに食事内容を色分けしてもらって下さい

月 日 ~ 月 日

炭水化物
脂質
タンパク質
推奨シェイク
推奨ティー

	/ ()		/ ()		/ ()		/ ()		/ ()		/ ()	
朝食												
間食												
昼食												
間食												
夕食												
間食												
水分	推奨ティー その他水分	CC CC	推奨ティー その他水分	CC CC	推奨ティー その他水分	CC CC	推奨ティー その他水分	CC CC	推奨ティー その他水分	CC CC	推奨ティー その他水分	CC CC
運動												

先週の振り返り：記入して気づいたこと、今週への改善点などをご記入ください。（例）間食が多かった。炭水化物を摂りすぎた など