|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日付 | 月 　 日 （　　） | | | 体重 | | kg | | 体脂肪 | % | | 測定時間 | ： | |
| 今日はどんなことを意識して過ごしますか？ | | | | | | | | | 今の体調を10段階で表すと？  不良  良     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 | | | | | |
| 朝食 | | 有・無 | 昼食 | | 有・無 | | 夕食 | | 有・無 | 補食・間食 | | | 有・無 |
| 時間（　　：　　） | | | 時間（　　：　　） | | | | 時間（　　：　　） | | |
| 食事内容 | | 量  （目安） | 食事内容 | | 量  （目安） | | 食事内容 | | 量  （目安） | 食事内容 | | | 量  （目安） |
|  | |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |
|  | |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |
|  | |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |
|  | |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |
|  | |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |
|  | |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |
|  | |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |
|  | |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |
|  | |  |  | |  | |  | |  |  | | |  |
| トレーニング記録　　　　　トレーニング強度は？（ 強 ・ 中 ・ 弱 ・ 休 ） | | | | | | | | | | | | | |
| 今日のコメント・気づき　　満足度を10段階で表すと？   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |   ①今日、うまいかなかったこと　→  ②今日、うまくいったこと　→  ③明日の目標　→ | | | | | | | | | | | | | |

Copyright 2016© SENKEN All Rights Reserved