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？

良 ◀――――▶ 不良

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