

TruHealth
by MANNATECH

ダイエット日記 30 Days



MANNATECH®



毎日の食事や運動の内容を記録に取ってみましょう。

生活習慣を根本から見直すきっかけになります。

食生活や生活習慣を改善して理想の自分像に近づくために、

「ダイエット日記」を活用してみませんか。

また、本ダイエット日記は「TruHealthチャレンジガイドブック」に合わせて利用されることをおすすめします。

「TruHealthチャレンジガイドブック」のダウンロードはこちら

<https://library.mannatech.com/download/8789>



私のダイエット宣言

私 _____ は、目標を達成するために
以下を忠実にこなすことを誓います。

目的 _____ のために

いつ _____ までに

目標 _____ kg になる!

目標達成後にぜひやってみたいこと

20 年 月 日

誓約者(署名)

データ

DATA

初日

第1回

測定日 _____ 年 月 日
バスト _____ cm
二の腕 _____ cm
ウエスト _____ cm
ヒップ _____ cm
太もも _____ cm
体重 _____ kg
体脂肪率 _____ %
筋肉量 _____ kg

10日目

第2回

測定日 _____ 年 月 日
バスト _____ cm
二の腕 _____ cm
ウエスト _____ cm
ヒップ _____ cm
太もも _____ cm
体重 _____ kg
体脂肪率 _____ %
筋肉量 _____ kg

20日目

第3回

測定日 _____ 年 月 日
バスト _____ cm
二の腕 _____ cm
ウエスト _____ cm
ヒップ _____ cm
太もも _____ cm
体重 _____ kg
体脂肪率 _____ %
筋肉量 _____ kg

最終日

第4回

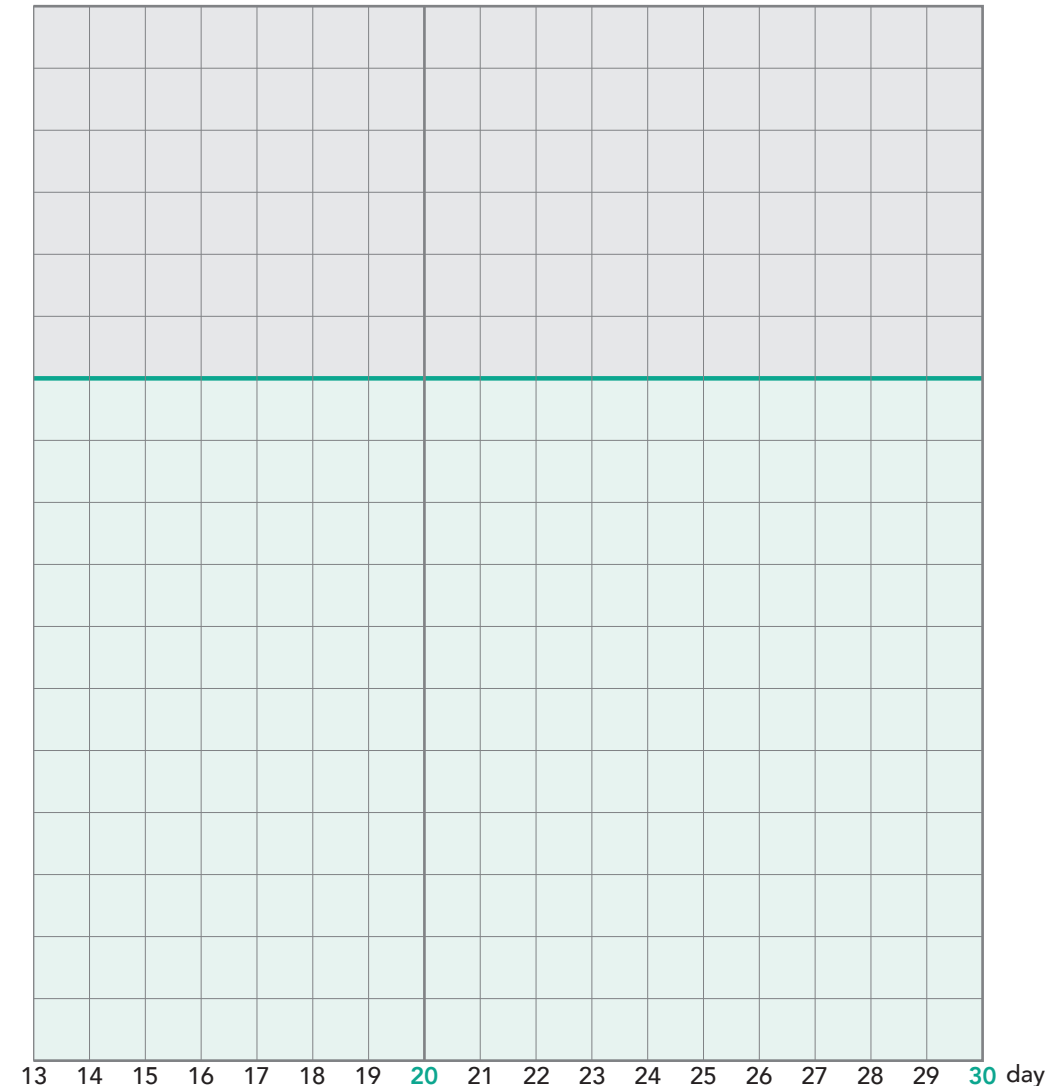
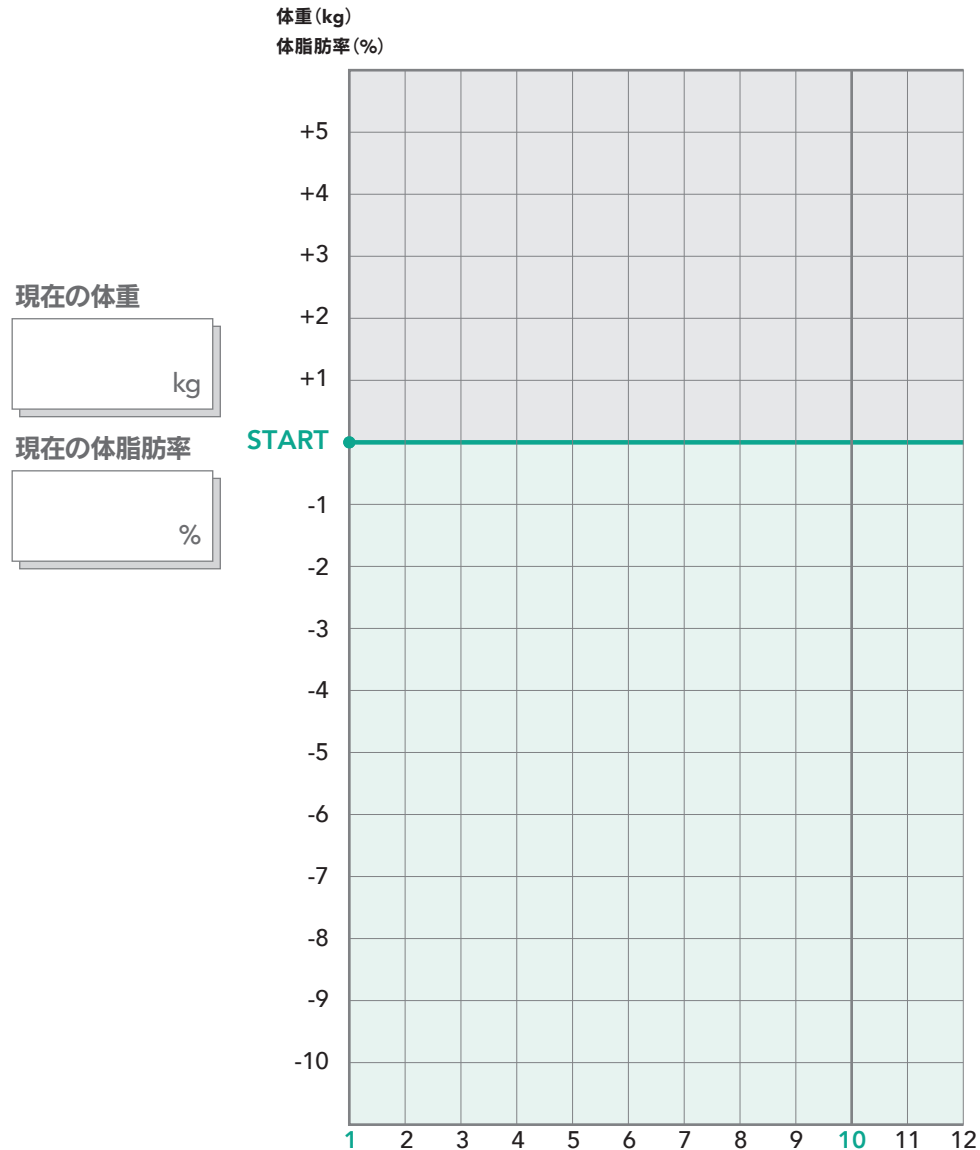
測定日 _____ 年 月 日
バスト _____ cm
二の腕 _____ cm
ウエスト _____ cm
ヒップ _____ cm
太もも _____ cm
体重 _____ kg
体脂肪率 _____ %
筋肉量 _____ kg

体重&体脂肪率の変化グラフ

体重&体脂肪率の変化を一目で確認してみましょう。

毎日、体重をチェックして記入し、体重の変化を一目で確認してみてください。

ただし、体重の変化がなくても焦る必要はありません。体重には変化がなくても、目に見えない変化が続いていて、それも変化する過程の一部ですから、気持ちの余裕を持って目標達成へ向け粘り強く努力してください。



WEEK1

_____年



トウルー
ピュア



トウルー
シェイプ



トウルー
プレニッシュ

	測定日	DAY 1	DAY 2	DAY 3
		/ ()	/ ()	/ ()
朝食		  	 	 
間食				
昼食		  _____ _____ _____	  _____ _____ _____	  _____ _____ _____
間食				
夕食		  _____ _____ _____	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____
就寝前				
運動				
memo		_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
今日の気分は?		  	  	  

DIET DIARY 1

達成したらCheck!



DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
 	 	 	 
  _____ _____ _____	  _____ _____ _____	  _____ _____ _____	  _____ _____ _____
			
_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
			
_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
  	  	  	  

WEEK2

____年



トウルー
ビュア



トウルー
シェイプ



トウルー
プレニッシュ

	DAY 8	DAY 9	第2 測定日 DAY 10
	/ ()	/ ()	/ ()
朝食			
間食			
昼食	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____
間食			
夕食	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____
就寝前			
運動			
memo	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
今日の気分は?			

DIET DIARY 2

達成したらCheck!



DAY 11	DAY 12	DAY 13	DAY 14
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
 _____ _____ _____	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____
 _____ _____ _____	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____
 _____ _____ _____	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____

WEEK3

____年



トウルー
ビュア



トウルー
シェイプ



トウルー
プレニッシュ

	DAY 15	DAY 16	DAY 17
	/ ()	/ ()	/ ()
朝食	  	 	 
間食			
昼食	  _____ _____ _____	  _____ _____ _____	  _____ _____ _____
間食			
夕食	  _____ _____ _____	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____
就寝前			
運動			
memo	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
今日の気分は?	  	  	  

DIET DIARY 3

達成したらCheck!



DAY 18	DAY 19	第3 測定日 DAY 20	DAY 21
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
 	 	 	 
  _____ _____ _____	  _____ _____ _____	  _____ _____ _____	  _____ _____ _____
			
_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
			
_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
  	  	  	  

WEEK4

____年



トウルー
ピュア



トウルー
シェイプ



トウルー
プレニッシュ

	DAY 22	DAY 23	DAY 24
	/ ()	/ ()	/ ()
朝食	  	 	 
間食			
昼食	  _____ _____ _____	  _____ _____ _____	  _____ _____ _____
間食			
夕食	  _____ _____ _____	 _____ _____ _____	 _____ _____ _____
就寝前			
運動			
memo	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
今日の気分は?	  	  	  

DIET DIARY 4

達成したらCheck!



DAY 25	DAY 26	DAY 27	DAY 28
/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
 	 	 	 
  _____ _____ _____	  _____ _____ _____	  _____ _____ _____	  _____ _____ _____
			
_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
			
_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
  	  	  	  

WEEK5

DIET DIARY 5

_____年



トウルー
ピュア



トウルー
シェイプ



トウルー
プレニッシュ

	DAY 29	DAY 30
	/ ()	/ ()
朝食	  	 
間食		
昼食	  _____ _____ _____	  _____ _____ _____
間食		
夕食	  _____ _____ _____	 _____ _____ _____
就寝前		
運動		
memo	_____ _____ _____	_____ _____ _____
今日の気分は?	  	  

最終日
おつかれ
さまでした!!

写真

ダイエット前後の写真を貼って、変化したラインを確認してみましょう。

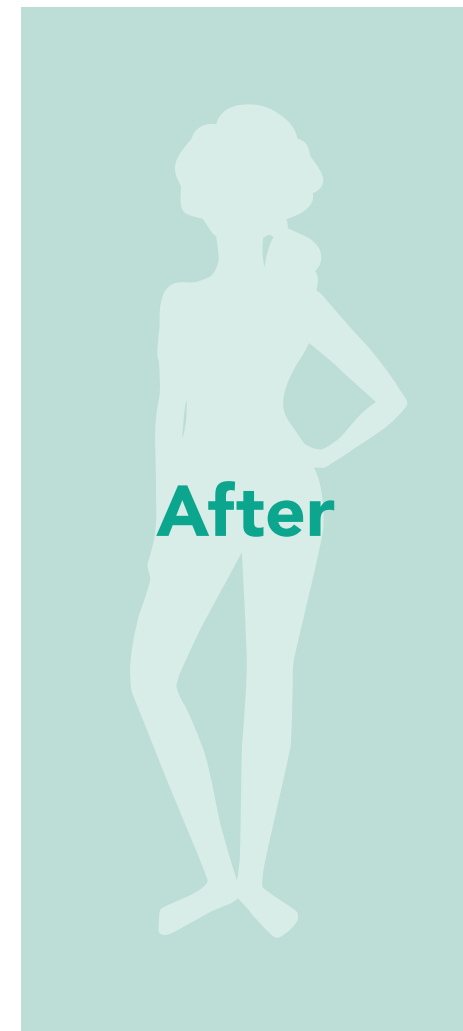
<全身写真>

※身体のラインが分かりやすい服装・姿勢で写っているものをご使用ください。

※人物が小さすぎたり、背景がごちゃごちゃしないように注意してください。



撮影日 _____年 _____月 _____日



撮影日 _____年 _____月 _____日