

# 生活習慣振り返りシート

【お客様基本情報】

実施日: 2022年 9月 4日

ふりがな			生年月日(西暦)	年 月 日 40 歳	
お名前	地雷屋 エム 様		生活環境	実家 ・ <u>独り暮らし</u> ・	
お住まい	新橋		お休み	不定期	
お仕事	セミナー講師		身長	163.5 cm	体重 64.5 kg
基礎代謝	<u>163.5</u> kcal/kg	内臓脂肪	<u>64.5</u> kg	体脂肪	23 %
			目標	58	kg

たばこ	( 0 本/日 )	お酒頻度	( 0 回/週 )	お酒量	( 1人1時のみ )
持病	( なし )	気になるところ	( なし )	服用薬	( なし )

★生活習慣を振り返る

就業時間 時 ~ 時

07:00 ~ 13:00	起床	口にするもの	お水	<u>無調整豆乳</u> → 午後以降
朝食	①インスタントラーメン(出前一丁)	②即納豆ごはん	③即納豆+冷凍ASAP	↑ ① → ③ 朝 → 夜
(間食)	—			
18:00 ~ 20:00	夕食	外食	購入したもの	作ったもの
(間食)	—			
夕食	外食	購入したもの	作ったもの	—
(間食・お酒)	—			
入浴	シャワー	湯船	( )	外に出ない
就寝	—			
お水の摂取	<u>1.5</u> リットル/日	便	2	回/週
運動の習慣	なし	備考	—	

★目標と目的を明確にする

ちょっとずつ増やして 2.5L 報告

目標

2022年 11月 12日 ( 曜日 ) 9時までに 58 kgになっている!

目的

スタイル

- ・ ミニマリスト
- ・ 恋愛をかんがりたい
- ・ 筋肉はちょっと (自重手のトレーニング30min~1h)

健康

- ・ 現状維持
- ・ (便秘よくはない)

誰のため

- ・ 自身のため