

生活習慣振り返りシート

【お客様基本情報】

実施日：2022年10月13日

ふりがな			生年月日(西暦)	1983年8月21日 39歳	
お名前	ほっぴー様		生活環境	実家 ^{家族} 独り暮らし	
お住まい	東京都大田区		お休み	特になし	
お仕事	フリーランス		身長	164.0 cm	体重
基礎代謝	164.0 kcal/kg	内臓脂肪	68.0 kg	体脂肪	◯ %
目標	◯	目標	◯	54.0	kg
たばこ	(0 本/日)	お酒頻度	(7 回/週)	お酒量	(缶ビール500ml x 1)
持病	(ぜん息(大人用))	気になるところ	(花粉症 薬飲ま)	服用薬	(吸入器)

★生活習慣を振り返る

10h 就業時間 お腹と顔 9時 ~ 17時, 22:00 ~ 01:00

7:00	起床	口にするもの	麦茶 3杯
8:30	朝食	ゆで卵 x 1, お粥 or ゼリー x 1人前	
?	(間食)	フリスク, お茶(玄米茶), フルーツ, ムース, コーヒー(2焼菓子or2粒)	
14:00	昼食	外食	購入したもの 作ったもの 麺類, タンメン, お寿司
:	(間食)	フリスク	
18:30 19:00	夕食	外食	購入したもの 作ったもの 家事代行サービス: 煮物の炊き出し, 野菜スライス, 揚げ物, etc.
:	(間食・お酒)	↑	缶ビール500ml (7杯)
22:00	入浴	シャワー	湯船 (10分)
01:00	就寝	お酒 (350ml レンサ7(甘くない), or 週2~3回)	
お水の摂取	単体で0.8リットル/日	便	7回/週 朝(AM)
運動の習慣	今はほとんどなし	備考	ジム契約している(運動は好きだけど、)

★目標と目的を明確にする

フィットネスは 前後の時間ある) 近い マラソン: 2週間1回, 全身と首と肩

目標	2023年1月14日(土曜日) 9時まで	59.9 kg	になっている!
----	----------------------	---------	---------

スタイル	長谷川潤さん ヘルシー系
目的	健康 ・花粉症 ・肩こり 首
誰のため	自分のため!! (会社員辞めて太った。臨月と同じ!!) 129 Linc さん (鏡みるのが嫌) (写真も嫌)

- ・ 麺類
- ・ フリーランスだから栄養面
- ・ 炭水化物中心が多い!?

お酒: 週3回くらい
さいは、こまにする?