

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25日

ふりがな			生年月日(西暦)	1982年8月27日 40歳	
お名前	あっさー様		生活環境	実家・ <u>独り暮らし</u> ・	
お住まい	東京都港区		お休み	作らない。(いじり)	
お仕事	フリーランス		身長	174.5 cm	体重
身長	174.5	cm	体重	67.2~66.9	kg
基礎代謝		kcal/kg	内臓脂肪	多め(人前)	体脂肪
			目標	(これ) 64.0	%

スリ
せたい
体質
改善

たばこ	(シヤ毎日本/日)	お酒頻度	(2回/週)	お酒量	(2~3杯(酔いかけ))
持病	(なし)	気になるところ	(肝・胃もたれ・便秘)	服用薬	(胃薬・頭痛(お薬))

16H2
1/2
3kg
70kg
たばこ

★生活習慣を振り返る 平均がない 就業時間 時 ~ 時

14:00	起床	口にするもの	合はない	空腹が調子悪い、空腹で仕事したい。
~15:00	朝食	お水2杯		
:	(間食)	お付き合い		
19:00~20:00	昼食	外食・購入したもの・作ったもの		
:	(間食)			
02:00~03:00	夕食	外食・購入したもの・作ったもの		(今日:お肉、お魚、お野菜)
:	(間食・お酒)	しない。		
:	入浴	シャワー	朝シャン	湯船 (分)
05:00~07:00	就寝			
お水の摂取	~1	リットル/日	便	7回/週
運動の習慣		なし	備考	

2回
メニュー
決まってる
お肉
お魚
お野菜
おパン
おジュース
お水
お茶
おコーヒー
お酒
おタバコ
お風呂
おシャワー
お寝る
お起きる
お歩く
お走る
お泳ぐ
お自転車
お車
お電車
おバス
おタクシー
おのり
おバス
おタクシー
おのり
お車
お電車
おバス
おタクシー
おのり

★目標と目的を明確にする
お茶・コーヒー: 合計0.5L
果汁: 合計2L
I.I.T.2022年9月15日
I.I.T.2022年9月15日
1日2~3回出る
1回量が少ない

目標	2022年1月31日(火曜日) 9時までに 64.0 kgになっている!
----	--------------------------------------

目的	スタイル	・顔がスリム ・過ぎのバスタな自分に戻りたい。 ・お腹をスリムにしたい。
	健康	・肝臓 ・メタボ改善 ・胃腸 ・バクテリア(腸内環境)
	誰のため	・自分のため! ・生活習慣を整えたい

4~5キロ減
64キロ
だった
朝起きて
合ってる
決まってる

はろみつ。花明人のはろみつ

このままだと、
やせ型だった
・太った経験がある。
・細いのと馬鹿に思われて
・食って満足するのには20代後