

生活習慣振り返りシート

【お客様基本情報】

実施日: 2022年11月28日

ふりがな			生年月日(西暦)	1990年9月9日 32歳				
お名前	泉 雄亮 様		生活環境	実家 ・ 独り暮らし ・ 77歳				
お住まい	東京		お休み	特になし				
お仕事	経営者		身長	177.0 cm	体重	82.9 kg	体脂肪	不明 %
基礎代謝	不明 kcal/kg	内臓脂肪	不明	目標	体重は特になし kg			
たばこ	(0 本/日)	お酒頻度	(5~8 回/週)	お酒量	(ビール2杯程度/日)			
持病	(特になし)	気になるところ	(顔 血流悪い 下腹 足冷える)	服用薬	(なし)			

★生活習慣を振り返る 12月悪い 就業時間 時 時

12:00	起床	口にするもの お水 700ml 杯 → ミスター	
15:00	朝食	決まったものはない。 9時にいたこと。 至し馬 700ml 杯。 とか! 家がない	
:	(間食)		
:	昼食	外食 ・ 購入したもの ・ 作ったもの	
:	(間食)	お水 飲むだけ	
19:00 ~20:00	夕食	外食 ・ 購入したもの ・ 作ったもの 決まってる	
:	(間食・お酒)	ビール 2杯程度 ・ ちまみのみ 少々	
就寝前	入浴	シャワー ・ 湯船 (分)	
02:00	就寝		
お水の摂取	1~2 リットル/日	便	7 回/週
運動の習慣	特になし	備考	

11H }
他に
寝不足
起床
時間の
変化
14:00 寝
とぼてぼて

★目標と目的を明確にする

目標	2023年3月2日(木曜日) 9時までに 75.0 kgになっている!		
目的	スタイル	下腹のお肉をなんとかしたい。ガリガリはや。顔回りがモヤモヤしたい。特になし。スッキリしたい。70歳まで	
	健康	血流悪いのを改善したい。マッサージ行ったとき、痛くない身体になる!	
	誰のため	家族 ・ クライアントのため。 自分のため	