目指せ!内側から女子カアップ! マスをぬるだけチャレンジシート

氏名 大和 うさこ

記入日 年 月 日

記入例



身長 160.2 cm 161.4 cm 体重 45.2 kg 46.5 kg 48.2 kg 肌荒れを改善し、つやのある髪を手に入る。	Do	Check	目標	6か月後		3か月後		現在	
			cm	161.4	cm	160.2	cm	160.2	身長
	れる	つやのある髪を手に入れ	kg 肌荒ネ	48.2	kg	46.5	kg	45.2	体重
BMI 17.6 18.1 18.5			1	18.5		18.1		17.6	вмі

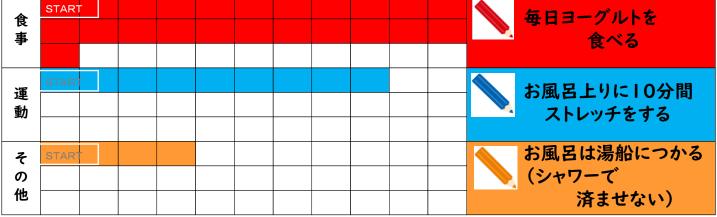
┃ か月目 できたら | 日 | マス塗ろう!

チャレンジ内容



2か月目 習慣がついたらチャレンジ内容を見直そう!

チャレンジ内容



3か月目 3か月続けたら面談でプチギフトと交換しよう!

チャレンジ内容

	7 1	O .5 /	3 490 . , ,	- > щ	, , ,	~	1,7,000	<i>,</i> .) (11 D
食事	STAR									間食(甘いお菓子・ スナック類)を減らし、 食事をしっかり食べる
運動	STAR									ハンドクラップダンスをする
その他	STAR									顔ヨガをする

今後の予定

月頃 面談 ・ 電話 予定



担当:管理栄養士

大和市健康づくり推進課 046-260-5804