

ダイエット計画書

	期間	体重 BMI	減量	体脂肪率	体脂肪量	減量
現在	月 日	kg BMI	- kg	%	kg	- kg
目標 ①	月 日	kg BMI	- kg	%	kg	- kg
目標 ②	月 日	kg BMI	- kg	%	kg	- kg
目標 ③	月 日	kg BMI	- kg	%	kg	- kg

毎日の体重・体脂肪量の記録は ダイエット管理シート に書きましょう

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
普通体重 18.5以上～25.0未満
健康理想体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22
健康理想体重 = 身長(m) × 身長(m) × 19

体脂肪率標準範囲
成人男性 15%～20% 25%以上は肥満
成人女性 20%～25% 30%以上は肥満
体脂肪量 = 体重 × 体脂肪率

食事に関する行動計画

運動に関する行動計画

生活習慣に関する行動計画