

内臓脂肪 減少大作戦

食事・運動計画表

① あなたの腹囲は？

①

cm

男性 85cm 以上・女性 90cm 以上の方は
次の①～⑤の順に計算し、
自分にあった腹囲の減少法を作成しよう

② 腹囲の基準値との差は？～大幅に超える場合は、無理せずに段階的に目標をたてましょう

※基準を超えていない時は、当面減らしたい数値をいれましょう（減らしすぎは注意）

①

cm

— 男性 85cm・女性 90cm —

②

cm

③ 何か月で目標を達成しますか？

じっくり確実コース：

②

cm

÷ 1cm/月 =

③

か月

あるいは

クイック成果コース：

②

cm

÷ 2cm/月 =

③

か月

注意を

このコースは医師や保健師・管理栄養士などに相談をしながら行い、無理はしない

④減らすべきエネルギー量は？

②

cm

× 7,000 kcal =

④

kcal

④

kcal

÷

③③

か月

÷ 30 日 =

1日あたり減らすエネルギー
kcal

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？

1日あたり減らすエネルギー
kcal

運動で

kcal

食事で

kcal