**「10Kg痩せる」マンダラチャート**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **摂取カロリーを設定** | **食事記録をつける** | **間食を減らす** | **週3回のジョギング** | **ウォーキングを取り入れる** | **自転車通勤を検討** | **目標体重の記録を見える場所に貼る** | **達成したら自分にご褒美をあげる** | **体重の増減に一喜一憂しない** |
| **野菜を多く摂る** | **タンパク質を意識する** | **砂糖の摂取を控える** | **週2回のジムトレーニング** | **自宅での筋トレ** | **筋トレアプリを使用** | **ヨガや瞑想を取り入れる** | **十分な睡眠を確保する** | **趣味の時間を大切にする** |
| **1日2リットルの水を飲む** | **食事前に水を飲む** | **砂糖入りの飲み物を避ける** | **エレベーターを使わず階段を使う** | **仕事中にストレッチを行う** | **1日10,000歩を目標に歩く** | **ダイエット仲間を作る** | **家族や友人にサポートをお願いする** | **コーチやトレーナーに相談する** |
| **就寝前のスマホ使用を控える** | **快適な寝具を整える** | **就寝時間を一定にする** | **食事管理** | **運動習慣** | **メンタル管理** | **週末に1週間分の食事を準備** | **健康的なレシピを集める** | **高カロリーの外食を避ける** |
| **1日7〜8時間の睡眠をとる** | **早寝早起きを習慣化** | **昼寝を適度に取り入れる** | **睡眠** | **10kg痩せる** | **食事計画** | **食事のカロリー計算** | **スマホアプリでカロリー管理** | **1週間の食事を振り返る** |
| **寝る前にホットバスに入る** | **アロマや音楽でリラックス** | **読書やストレッチをする** | **記録とチェック** | **知識の習得** | **生活習慣の改善** | **小腹が空いた時のために果物を準備** | **ナッツやヨーグルトを常備** | **高カロリーのスナック菓子を排除** |
| **毎朝同じ時間に測定** | **週に一度グラフでチェック** | **体組成計の利用** | **栄養学の基本を学ぶ** | **栄養バランスの良い食事を意識** | **調味料や成分表を確認する** | **規則正しい食事時間を守る** | **夜遅くの食事を避ける** | **間食の回数を減らす** |
| **食事ごとに記録する** | **カロリーを意識して記入** | **毎日振り返りを行う** | **筋トレや有酸素運動の効果を理解** | **正しいフォームを学ぶ** | **トレーニング計画の立て方を習得** | **早寝早起きを習慣化** | **毎日のルーティンを決める** | **ストレスを溜めない習慣をつくる** |
| **運動時間と内容を記入** | **消費カロリーを記録** | **トレーニングの成果を記録** | **ダイエットの原理を理解** | **成功したダイエット事例を研究** | **科学的根拠のある方法を選ぶ** | **健康的な食材を選ぶ** | **買い物リストを作成** | **余計な食品は購入しない** |