

【ダイエット目標設定シート】

1. 理想の体型

パーツ	どうなりたい？
顔	
肩周り	
腕	
胸	
ウエスト	
下っ腹	
お尻	
太もも	
ふくらはぎ	

2. 運動目標

運動内容	頻度	強度

3. 食事ルール

レベル	ルール