



# なりたい自分シート

～なりたい自分をイメージしましょう～

プログラムをスタートする前に、「なりたい自分」を書いてみましょう。  
目標達成を具体的に記入することがポイントです。  
毎日見直して、達成した後の喜びをイメージしながら頑張ってみましょう！

お腹まわりを  
すっきりさせて、  
新しいスカートを  
買う！

健康診断で問題が  
あった数値が  
改善する

## 目標

体重    kg | 体脂肪率    % | BMI

## スタート時

体重    kg | 体脂肪率    % | BMI

## 終了時

体重    kg | 体脂肪率    % | BMI

# バランスコンプリート カレンダー 1週目

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付	/	/					
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%	%	%	%	%
BMI							
朝食							
昼食							
間食							
夕食							
一緒に 摂取した YL製品							

ウィークリーメモ (今週気づいたことを記入しましょう。体重は変わらなくても、体の中は変わってきています。あきらめずに頑張りましょう。)

# バランスコンプリート カレンダー 2週目

	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
日付	/	/					
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%	%	%	%	%
BMI							
朝食							
昼食							
間食							
夕食							
一緒に 摂取した YL製品							

ウィークリーメモ (今週気づいたことを記入しましょう。体重は変わらなくても、体の中は変わってきています。あきらめずに頑張りましょう。)

# バランスコンプリート カレンダー 3週目

	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
日付	/	/					
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%	%	%	%	%
BMI							
朝食							
昼食							
間食							
夕食							
一緒に 摂取した YL製品							

ウィークリーメモ (今週気づいたことを記入しましょう。体重は変わらなくても、体の中は変わってきています。あきらめずに頑張りましょう。)

# バランスコンプリート カレンダー 4週目

	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
日付	/	/					
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%	%	%	%	%
BMI							
朝食							
昼食							
間食							
夕食							
一緒に 摂取した YL製品							

ウィークリーメモ (今週気づいたことを記入しましょう。体重は変わらなくても、体の中は変わってきています。あきらめずに頑張りましょう。)

## プログラム終了、お疲れ様でした

最初にたてた目標、なりたい自分に近づけましたか？  
目標に届かなかった方も、食生活やライフスタイルが変わったことで、  
さまざまなよい変化を実感されているのではないのでしょうか。  
このプログラムの目標は、「美しくきれいに痩せる」ための方法を身に付けて、  
リバウンドしないからだを手に入れること。  
あなただけの「痩せ方」を見つけて、新たな目標へと再スタートしましょう。



ご自身の痩せるポイントを記録として書いてみましょう。

