ダイエット習慣チェックシート

7つの習慣			習慣1	習慣2	習慣3	習慣4	習慣5	習慣6			習慣7	
日にち	体重（kg）	体脂肪率（%）	レコーディング	食べ順・食べ方	まごわやさしい	三大栄養素	3食の割合と時間	睡眠	ストレス管理	水分補給	階段・歩行	姿勢・呼吸
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												
／												