



# つつい乗っちゃう♪体重計

「効果が目に見える」体重記録表

を使ってみよう！



## 毎日、体重をはかって記録するだけ！

少しずつ、体重が減っていく様子を確認できます。

まずは1週間、無理なく続けてみましょう♪



### 測定のポイント

- 体重測定は「1日1回」、できれば「朝・夜2回」
- 毎日時間を決めて測定すると、変化がより正確に分かります。

☀ 朝：起床後、排尿を済ませてから

🌙 夜：夕食後以降

に測定すると、食事内容による影響が把握しやすくなります。



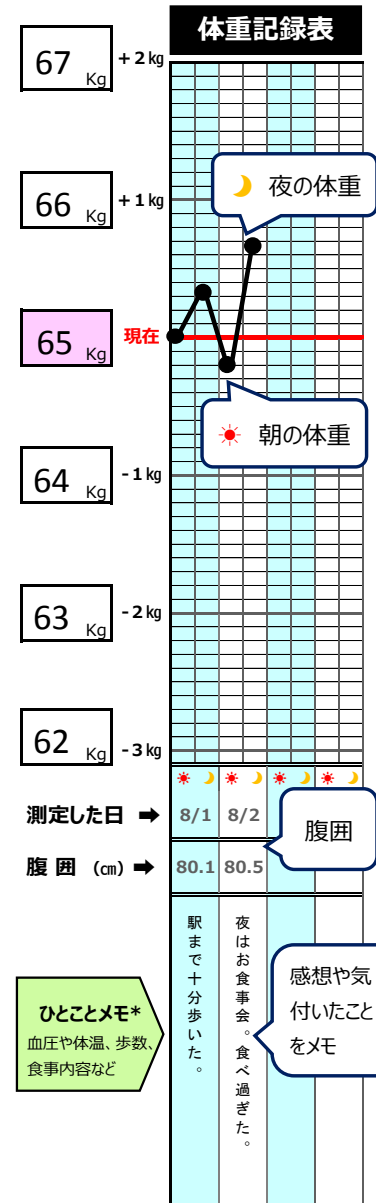
変化が目で見えて分かるから、体重計に乗るのが毎日の楽しみになるよ❤️

この体重記録表は津市ホームページからダウンロードできます。ぜひご利用ください♪

効果が目に見える体重記録表



## 記録の仕方（記入例）



## まずは1週間！

1週間続いたら、裏面の4週間版にチャレンジしてみよう★

