

「人生最後の
ダイエット」の
記念にもなる！

3か月で一生太らない
体を手に入れる

3勤1休ダイエット

実践ノートブック

書き込み式

3勤1休ダイエットの目標設定やレコーディングをするためのライフスタイルシートなど書き込み式の「実践ノートブック」を用意しました。現在のあなたの様子や、3か月後の目標などを書き込んで、早速、今日からダイエットを始めましょう。3か月の頑張りをもとに刻んで、本書をダイエットの記念にしましょう。

*本に書き込みたくない人やその後も継続予定の人は、下記からPDFをダウンロードすることもできます！ PDFには「ライフスタイルシートの活かし方」の特典もあるのでチェックして。



目標を設定 (達成する日: 年 月 日)

体重 kg 体脂肪 %

痩せたらやりたいことを書きましょう

宣言する

家族や身近な人に、ダイエットすることを宣言しましょう。
SNSで発信するとリアクションなどが得られて、やる気が高まります。



**準備ができたなら、今日からライフスタイルシートを
記入して、ダイエットをスタート!**

現状を把握 (記入日: 年 月 日)

体重 kg 体脂肪 %

ここにBEFORE写真を貼っておきましょう

POINT

体重や体脂肪が減る前に、見た目から変わる人もいます。今の自分の写真を貼っておくと、変化につれてモチベーションが上がるとともに、3か月後に大きな達成感を得ることができます。

- ・体のラインがわかる写真が◎。
- ・友達と写った写真などで、太っている自分に衝撃を受けた1枚でもOK。
- ・ここに貼る写真以外に、1か月後、2か月後、3か月後の写真も撮影しておくとおgood(プリントアウトしなくても可。モチベーションが上がるとともに、ダイエットに成功した時には大きな達成感を得られます)。
- ・撮影したものを、スマホに保存しておくだけでもOKです。その場合は定期的に見返すようにしてください。

【今週の目標】 3勤1休を守る! を守る!

②	日付	1/18	1/19	1/20
③	ON/OFF	ON	ON	OFF
④	計測時間	6:40	6:50	7:30
⑤	体重	63.9	63.2	63.0
	体脂肪	34.2	34.0	34.1
	4:00			
	5:00			
	6:00	⑥ ○	○	○
	7:00	700kcal	700kcal	
	8:00			8:00-8:20
	9:00	9:30 コーヒー	9:20 コーヒー	{ 食パン ヨーグルト
	10:00			
	11:00	⑦		
	12:00	12:10-12:30	12:20-12:45	13:00-14:00
	13:00	{ おでん ごはん きゅうり	{ おにぎり ヨーグルト ワカメスープ カットフルーツ	{ マルチリ-9 サツマ 3ツツル10% コンスターフ
	14:00	⑧		
	15:00			
	16:00	16:40 コーヒー	17:20 カフェラテ	ドリンクバー
	17:00			
	18:00			
	19:00	19:30-20:00	19:10-19:30	20:00-20:30
	20:00	{ ハンバーグ サラダ オニオンスープ バナナ みかん	{ 刺身 牛肉 ごはん キムチ みそ汁 みかん	{ ギョウザ チキン インジビール
	21:00			
	22:00			
	23:00			
	0:00			
	1:00			⑬ 夕方、頭が痛くなった
	2:00			
	3:00			
⑨	起床/就寝時間	6:00/24:00	6:00/25:00	7:30/23:30
⑩	水の摂取量	0.8l	1.0l	1.2l
⑪	今日頑張ったこと 褒めてあげたいこと	20時以降食べなかった	みかんを1個食べた	水をよく飲んだ
⑫	今日をやり直せるなら やってみること	みかんは1個じゃなかった	カフェラテに砂糖を入れない	ドリンクバーを 凍まさない

ライフスタイルシートの書き方

- ① 今週の目標
頑張りたいことや落としたい体重など。
- ② 日付
取り組んだ日。見返すときに役立つので忘れずに。
- ③ ONかOFFか
3勤1休になるように設定しておく。後から変更してもOK。
- ④ 計測時間
体重・体脂肪を測定した時間。基本的には毎朝、トイレに行った後。
- ⑤ 体重・体脂肪
小数点以下1桁まで記録する。体脂肪は、家庭用の体重計で正確に測るのは難しいので一喜一憂しなくてOK。
- ⑥ 排便の有無
理想は1日1~2回。排便がない日は水分量や食事に問題があることも。
- ⑦ 食事時間
食事を開始した時間だけでなく、要した時間も記録して、早食いになっていないかチェック。
- ⑧ 食事内容
口に入れたものは、せんべい1枚でも飲み物でもすべて記録する。メニューはざっくりでOK (自分が思い出せるレベル。食べたという事実を記憶から都合よく消さないことが大事)。ハードルが上がるのでカロリー計算は不要。
- ⑨ 起床/就寝時間
睡眠時間を記録しておく、生活習慣全体を見直すのに便利。睡眠時間が短い日は間食が増えたり、ドカ食いしやすくなることも。
- ⑩ 水の摂取量
水や白湯、炭酸水などの飲み水は1日1.2~1.5lを摂取するのが理想。
- ⑪ 褒めてあげたいこと
1日の最後に自分を褒めることでやる気が続く。
- ⑫ やり直せるならやってみること
行動しやすいように具体的なToDoを書く。
- ⑬ その他
体調の良さや生理期間などを書いておくと、生活習慣の見直しや体調のリズムを把握するのに役立つ。



日付	/	/	/	/	/	/	/
ON/OFF							
計測時間							
体重							
体脂肪							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
起床/就寝時間							
水の摂取量							
今日頑張ったこと 褒めてあげたいこと							
今日をやり直せるなら やってみること							



日付	/	/	/	/	/	/	/
ON/OFF							
計測時間							
体重							
体脂肪							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
起床/就寝時間							
水の摂取量							
今日頑張ったこと 褒めてあげたいこと							
今日をやり直せるなら やってみること							



日付	/	/	/	/	/	/	/
ON/OFF							
計測時間							
体重							
体脂肪							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
起床/就寝時間							
水の摂取量							
今日頑張ったこと 褒めてあげたいこと							
今日をやり直せるなら やってみること							

そろそろ体が変わってくる頃です。
これまでの自分の努力をほめてあげましょう！



日付	/	/	/	/	/	/	/
ON/OFF							
計測時間							
体重							
体脂肪							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
起床/就寝時間							
水の摂取量							
今日頑張ったこと 褒めてあげたいこと							
今日をやり直せるなら やってみること							



日付	/	/	/	/	/	/	/
ON/OFF							
計測時間							
体重							
体脂肪							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
起床/就寝時間							
水の摂取量							
今日頑張ったこと 褒めてあげたいこと							
今日をやり直せるなら やってみること							



日付	/	/	/	/	/	/	/
ON/OFF							
計測時間							
体重							
体脂肪							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
起床/就寝時間							
水の摂取量							
今日頑張ったこと 褒めてあげたいこと							
今日をやり直せるなら やってみること							



日付	/	/	/	/	/	/	/
ON/OFF							
計測時間							
体重							
体脂肪							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
起床/就寝時間							
水の摂取量							
今日頑張ったこと 褒めてあげたいこと							
今日をやり直せるなら やってみること							

「停滞期」は体が減量に抵抗している状態。
つまりダイエットが成功している証です。



日付	/	/	/	/	/	/	/
ON/OFF							
計測時間							
体重							
体脂肪							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
起床/就寝時間							
水の摂取量							
今日頑張ったこと 褒めてあげたいこと							
今日をやり直せるなら やってみること							



日付	/	/	/	/	/	/	/
ON/OFF							
計測時間							
体重							
体脂肪							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
起床/就寝時間							
水の摂取量							
今日頑張ったこと 褒めてあげたいこと							
今日をやり直せるなら やってみること							



日付	/	/	/	/	/	/	/
ON/OFF							
計測時間							
体重							
体脂肪							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
起床/就寝時間							
水の摂取量							
今日頑張ったこと 褒めてあげたいこと							
今日をやり直せるなら やってみること							



日付	/	/	/	/	/	/	/
ON/OFF							
計測時間							
体重							
体脂肪							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
起床/就寝時間							
水の摂取量							
今日頑張ったこと 褒めてあげたいこと							
今日をやり直せるなら やってみること							



日付	/	/	/	/	/	/	/
ON/OFF							
計測時間							
体重							
体脂肪							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
起床/就寝時間							
水の摂取量							
今日頑張ったこと 褒めてあげたいこと							
今日をやり直せるなら やってみること							



日付	/	/	/	/	/	/	/
ON/OFF							
計測時間							
体重							
体脂肪							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
起床/就寝時間							
水の摂取量							
今日頑張ったこと 褒めてあげたいこと							
今日をやり直せるなら やってみること							

ライフスタイルシートの活かし方

1週間ライフスタイルシートを書いたら、その週の内容を見返します。実際に、著者が行ったアドバイスを公開するので、着目すべきポイントや、改善できそうなところを、自身のライフスタイルシートと照らし合わせて考えてみましょう。

Aさん (48歳・女性・専業主婦)

身長：161cm、体重：64.2キロ、体脂肪：37.4%

サラリーマンの夫、高1の息子、小6の娘の4人家族。家族の食事時間がバラバラなため、食事の時間をコントロールしにくい。痩せて自分に自信をつけ、仕事を再開するのが目標。

参照

02 week

【今週の目標】 水を1日1.5リットル飲む

日付	7/4(月)	7/5(火)	7/6(水)	7/7(木)	7/8(金)	7/9(土)	7/10(日)
ON/OFF	ON	ON	ON	OFF	ON	ON	ON
計測時間	6:10	6:00	6:00	6:10	6:00	6:15	6:10
体重	64.2	64.4	63.8	63.7	63.9	63.1	62.9
体脂肪	37.4	37.2	36.9	37.1	37.2	36.8	36.4
4:00							
5:00							
6:00	6:00 { かりあげ 枝豆 トマト	6:00 7:00ティン	6:00 7:00ティン	6:30 { トースト ヨーグルト	6:00 7:00ティン	6:00 7:00ティン	7:00-7:10 { トースト 目焼き チーズ
7:00		9:00(大)	8:00(大)		9:00(大)	8:30(大)	
8:00							
9:00	10:30 { 紅茶 せんべい	11:00 フルーツ	12:00-12:10	12:00-13:00 { ピザ グラタン バナナ カフェラテ	11:40-12:00 { 焼きうどん スイカ	12:00-13:30 { シーズドバナナ コーンスープ サラダ スイカ	12:00-13:20 { チーズハン キウイ みぞれ汁
10:00	13:00-13:10 { とうもろこし きゅうり かりあげ	13:30-13:40 { ツナバナスタ スープ	{ とうもろこし トマト サラダチキン		16:00 コーヒー		
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	18:00(大)	19:00-19:40 { 肉野菜炒め トマト 白米	19:30-20:30 { 焼き魚 肉じゃが みぞれ汁 玄米	20:00-20:30 { 具だくさんスープ 納豆 白米	19:30-20:10 { ステキ サラダ スープ メロン	19:30-20:10 { 刺身 糸こんにゃく きんぴら みぞれ汁 ハイボール	19:00(大)
19:00	21:00-21:30 { ホロホロ お味噌汁 玄米 スイカ		22:30 フォリン				20:00-20:30 { かりあげ サラダ 白米 きんぴら
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
起床/就寝時間	5:30/24:00	5:30/24:00	5:30/23:30	5:30/24:00	5:30/24:00	6:00/24:30	6:30/24:00
水の摂取量	1.2L	1.0L	1.5L	0.8L	1.5L	1.1L	1.5L
今日頑張ったこと 褒めてあげたいこと	紅茶に砂糖精糖 入れなかった	8時内を空けた!	水を1.5飲んだ	OFFを楽しんだ	肉を噛み潰さず	ビールが甘くない	肉を噛み潰さず
今日をやり直せるなら やってみよう	米をおかわりしない	水を飲むのを怠らな	フォリン食べない	おと運動を怠ら	ドレッシングを ハルヒまでにする	コーンスープを ホホホスープ	ゆっくり食べる

【家族と食べる日を決める】
朝は家族の弁当作り、夜は習い事で帰宅の遅い子供に合わせて食事をしているため、食べる時間が長くなっています。毎日一緒に食べるのではなく、週に何回食べるかを決めて、食事を8〜10時間以内に収めましょう。

【ゆっくり噛んで食べる】
一人で食事をしていて早食いになりがちです。「一口30回以上噛む」「テレビのCM中は噛むようにする」など具体策を決めて、ゆっくり噛んで食べるようにしましょう。

【太らないスイーツを食べる】
スイーツは食べてもOK。娯楽食度が低いものを選びましょう(P34~参照)

【隙間時間に運動する】
外食した場合は、そのついでに燃焼ウォーキングをしたり、家事の合間にプチ筋トレをして脂肪を燃焼させましょう。

【週末をOFFにする】
お子さんがいる場合、週末は家族で過ごすことが多いので、週末をOFFに設定しておくことと急な外食にも対応しやすくなります。