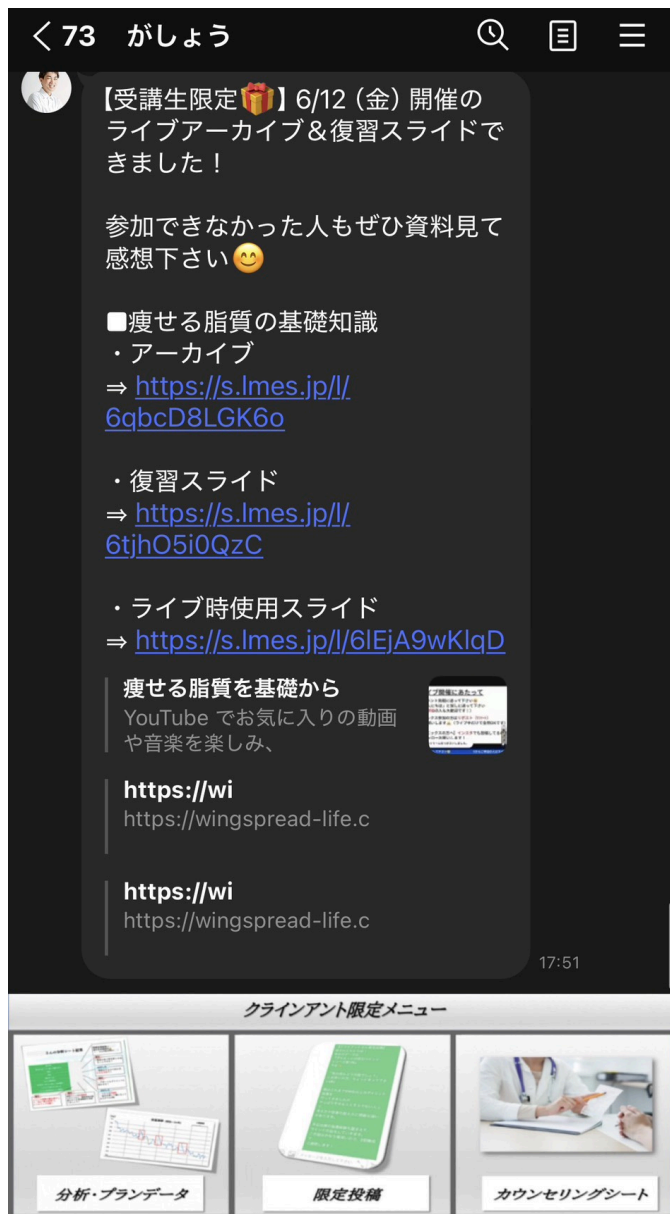


玉野千稲さん 資料

- はじめに
 - がしょうのLINEのメニュー
 - レコーディング
 - 記録報告用グループLINE



17:48



86



受講生限定コンテンツ | つばさずけ隊

<https://wingspread-life.com>



8. ロードマップステップ②のコツ

9. 【調理師・管理栄養士監修】お手軽レシピ集

【受講開始したら1番はじめに見る動画】マインドセット（痩せ続ける思考）

[第1回](#)

[第2回](#)

[第3回](#)

[第4回](#)

アラフィフダイエット超基礎

[食事編](#)

[睡眠・運動編](#)

[マインドセット編①](#)

[マインドセット編②](#)



メニュー



ホーム



検索



トップ



サイドバー



- 進捗

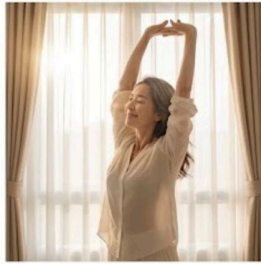
アラフィフ ダイエットロードマップ

STEP① → STEP② → STEP③ → STEP④

現状把握



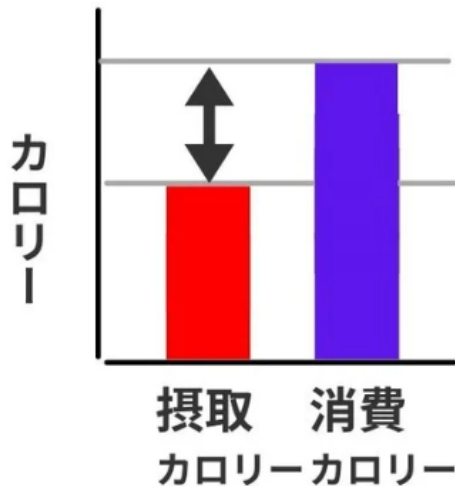
体脂肪が燃える
習慣を整える



痩せる食事量
に管理する



継続マインド
セットの習得



- 痩せていくためのキーポイント
 - 歩数
 - 食事クオリティUP:
- 栄養管理
 - 体重: 64kg
 - 体重に見合った摂取カロリー: 1920kcal
 - 炭水化物: 264g
 - タンパク質: 96g (1食32g)
 - 脂質: 53g (1食17g)
 - ★算出された方法はあくまで参考値で実際はズれていることが多い
 - ★数値に当てはめに行くのではなく、現状を実践の中で知ることが重要
 - 現在の食習慣(上記は参考値で維持か)
 - 現在の量
 - 炭水化物(主食)
 - 朝: 白米(+おしむぎ)計測

- 昼:白米(外で食べてる)たまに麺・パン
 - 晩:白米(+おしむぎ)計測, 麺
- 普段ご都合が良い日時(平日, 祝日, 午前, 午後など)
 - 土日

10/4 12:00 第1回MTG

行動目標

- **①記録の習慣化**:後ほど記録用紙送お送りするので, コピペして使って下さい
 - 送る内容
 - 体重:起床後
 - 間食の有無:有りの場合は写真も添付。カロリーある飲料も含みます
 - 睡眠:消灯～朝活動し始めるまでの時間(デジタル機器は控えた上で)
 - 仮眠をとった時は合算で記載
 - 歩数:運動時だけでなく1日の歩数
 - 水分:(カフェインある飲料はカウントしない):水筒, タンブラーやペットボトルで管理
 - はじめの目安は1～1.5L
 - フリーコメント:
 - 当日の行動目標の振り返り
 - 翌日気を付けること
 - 体調やボディライン
 - その他:質問
 - 書き方はコチラの動画コンテンツ参考にして下さい! →[動画](#)
 - 食事の写真(間食, 飲酒含む)
 - 記録は1日分を当日に晩にまとめて送って下さい(毎食事に送信だと抜け漏れが多いため)
 - 質問がある時はフリーコメントでお気軽におっしゃって下さい
 - 日中の時間は基本対応できます
 - 18時から6時は連絡お休みいただいています
 - **②一汁三菜で食べる(主食, 主菜:肉か魚を重さ100g分, 副菜, 汁物)→[動画](#)**
 - **③マインドセットの動画コンテンツを見てアウトプットして下さい**
-
- 今の体型を撮影して送って下さい
 - スポーツウエアなどわかりやすい服装で前面, 側面, 後面から

△注意:毎回送るのは, 行動目標も含めてお願いいたします!

10/5の記録

【行動目標(10/5~)】

★記録の習慣化

★一汁三菜で食べる(主食, 主菜:肉か魚を重さ100g分, 副菜, 汁物)

★マインドセットのコンテンツを見てアウトプット

★お米の量計測

・体型の写真を送る

○体重(朝):kg

○間食(有or無):

○睡眠時間:時間

○歩数:歩

○水分:L

○フリーコメント:

● POINT

- 最初は新しい知識やアドバイスがたくさんあって大変な気持ちになるかもしれませんが, 何回も同じこと繰り返しお伝えするので, 一度に全部覚えたり, できないといけないと思わなくていいです!
- 最初は体質づくりから始めるので, 体重を減らないのが前提と解釈しておいて下さい。記録を見てしっかり痩せる戦略立てていきます。

次回日程確認

- プラン開始日
 - 10/5(月)
- 次回日程: 10/18(日) 10:00
 - 候補日

■ 普段ご都合が良い日時(平日, 祝日, 午前, 午後など)

●

