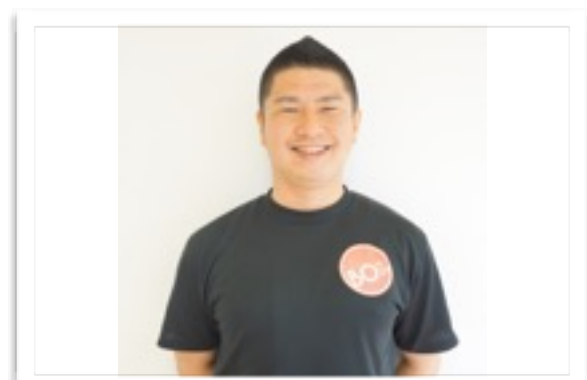
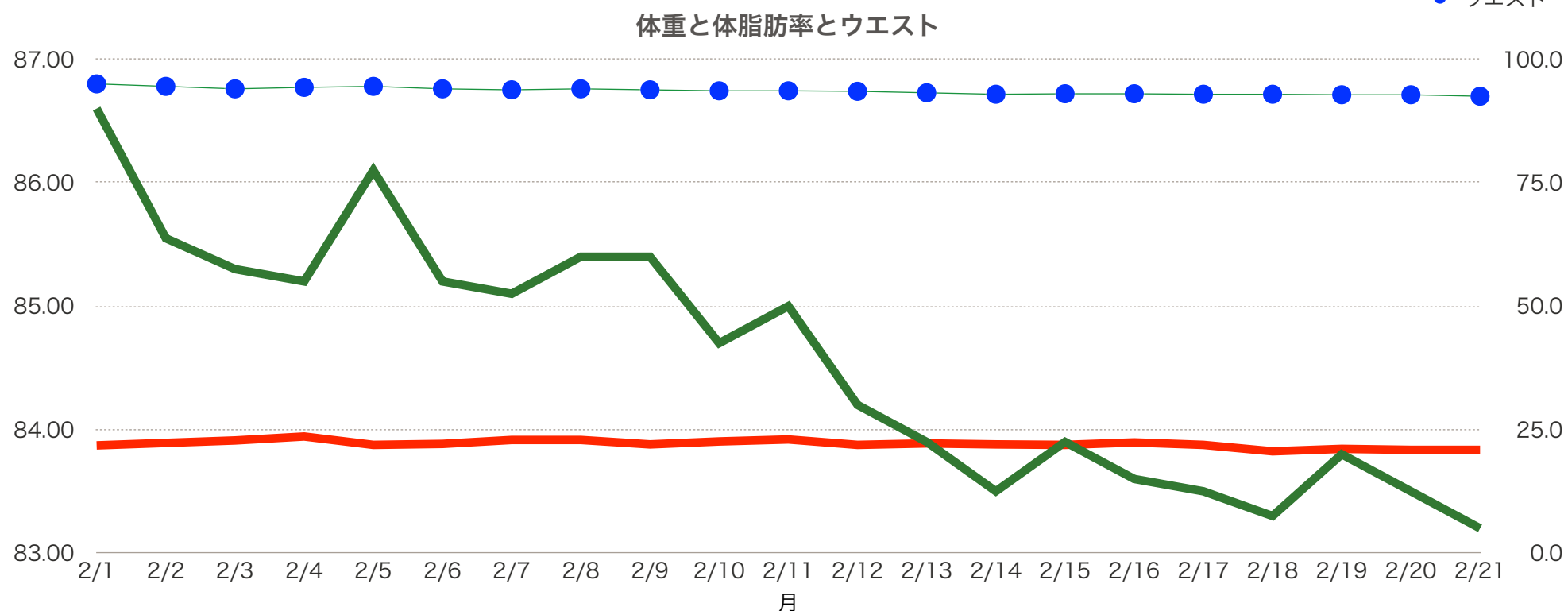


ダイエット記録



2015年2月1日

開始時の体重	86.60
開始時の体脂肪率	21.8
開始時のウエスト	95.0
場所	



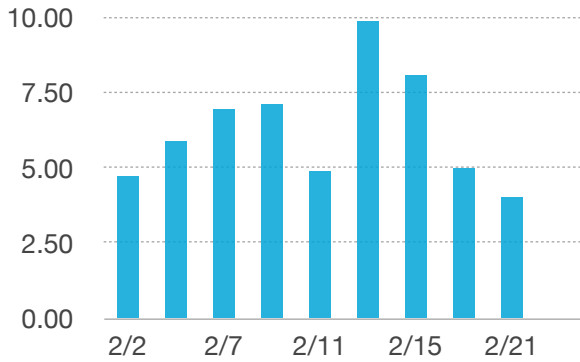
日付	体重	体脂肪率	ウエスト	脂肪量	除脂肪量	体重前日比	メモ
2/1	86.60	21.8	95.0	18.9	67.7		今日から3週間ダイエットスタートです。頑張ってください！
2/2	85.55	22.3	94.5	19.1	66.5	-1.1	幸先良いスタートですね。いきなり体重が減ると水分が足りていないことも多いです。体調などに気をつけながら摂取と運動をバランス良く行っていきましょう。
2/3	85.30	22.8	94.0	19.4	65.9	-0.3	食事でビタミンとタンパク質が少ないようです。果物を朝に摂取したりサラダにシーチキンなどを入れてみてください。
2/4	85.20	23.6	94.3	20.1	65.1	-0.1	2回目の自重トレーニングいかがでしたか？前回翌日に筋肉痛が発生していましたね。今回はどうでしょうか？明日の報告楽しみにしています。
2/5	86.10	21.9	94.5	18.9	67.2	0.9	筋肉痛前回よりも少なかったみたいですね、少し体が慣れてきた証拠ですね。トレーニングで有酸素運動が少ないようです。現在の体重の増減は食事が大きく影響しているようなので基礎代謝量を上げて燃費の良い体を作っていきましょう。
2/6	85.20	22.1	94.0	18.8	66.4	-0.9	昨日体重が増えたのは飲み会の影響で水分だった可能性が高いですね。1日1日の増減に焦ってトレーニング強度を急激に上げなくても大丈夫です。予定体重では順調にきています。
2/7	85.10	22.9	93.8	19.5	65.6	-0.1	スタートして1週間目になるうとしています。ここまではとても順調です。食事、トレーニングともに見本となれる質と量です。
2/8	85.40	22.9	94.0	19.6	65.8	0.3	1週間が経過しましたがいかがでしょうか？トレーニングの内容を少し変更しました。気になると相談の受けたお腹周りのトレーニングを増やしてみました。
2/9	85.40	22.0	93.8	18.8	66.6	0.0	新たなスタートです。体重落とすために糖質を減らしているようですがもう少し摂取するようにしてください。
2/10	84.70	22.6	93.6	19.1	65.6	-0.7	今夜は飲み会のようなですね。前回飲み会翌日体重が増えていたのですがここまでかなり順調に体重減少しているので気になさらず楽しんでみてください。
2/11	85.00	23.0	93.6	19.6	65.5	0.3	前回よりも体重増加はありませんでしたね。基礎代謝が増えてきている証拠です。このまま運動継続しながら目標目指して頑張りましょう。
2/12	84.20	21.9	93.5	18.4	65.8	-0.8	早くも目標体重に届きそうです。ここから気を抜きやすくなります。有酸素運動を1日減らして筋力トレーニングを増やしましょう。
2/13	83.90	22.2	93.2	18.6	65.3	-0.3	おめでとうございます。2週間で目標体重クリアですね。ここからはリバウンドしないための体作りをしていきましょう。
2/14	83.50	22.0	92.9	18.4	65.1	-0.4	明日からの筋力トレーニングの内容を変更しました。回数もセットも変更しているのご注意ください
2/15	83.90	21.9	93.0	18.4	65.5	0.4	新メニューいかがでしたか？慣れてきたらメニューを増やしますのでご連絡ください。
2/16	83.60	22.4	93.0	18.7	64.9	-0.3	体重を落とすために減らしていた糖質を少しずつ増やしていきましょう
2/17	83.50	21.9	92.9	18.3	65.2	-0.1	ウエストが減ってきています。急激に減らすよりも3ヶ月で85cmぐらいにできると理想です。
2/18	83.30	20.6	92.9	17.2	66.1	-0.2	体脂肪率が今回減少少なかったのですが今の所脂肪量が1.7kg減少しています。この先の3週間は体脂肪率を下げるメニューに変更していきます。
2/19	83.80	21.1	92.8	17.7	66.1	0.5	3週間のゴール直前ですね。食事をコントロールして最後少しだけ体重を落としてみましよう。
2/20	83.50	20.9	92.8	17.5	66.0	-0.3	ラスト1日です。ラストサポート！
2/21	83.20	20.9	92.5	17.4	65.8	-0.3	一緒に頑張ってください。

〇〇様のランニング記録

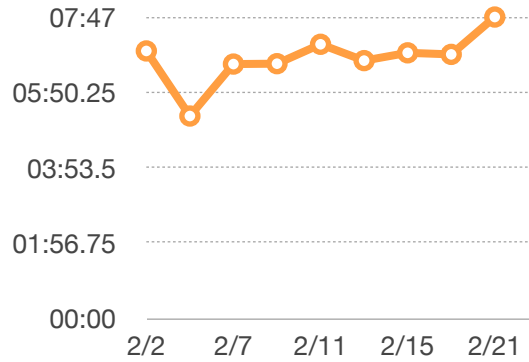


4月1日～4月25日

距離 (KM)



ペース (時間/KM)



平均距離 (KM)

6.27

平均ランニング時間

41分 49秒

平均ペース/KM

6分 43秒

総距離 (KM)

56.45

最長距離 (KM)

9.88

最速ペース/KM

5分 14秒

日付	時間	距離 (KM)	ペース (時間/KM)	メモ
2/2	32:40	4.73	06:54	
2/5	30:50	5.90	05:14	
2/7	45:19	6.90	06:34	
2/10	46:42	7.10	06:35	
2/11	34:41	4.90	07:05	
2/13	65:46	9.88	06:39	
2/15	55:37	8.11	06:51	
2/19	33:53	4.97	06:49	
2/21	30:49	3.96	07:47	