

Deit Action Score Sheet

日付	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)	今週の得点
食事メモ								
タンパク質								
脂質								
フルーツ								
間食								
食物繊維								
食べ方								
運動								
睡眠習慣								
メンタル								
合計	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/20	/140

得点	- 1点	+ 1点	+ 2点
食事メモ	写真や記録なし	写真や記録した	記録した写真や記録を振り返り、翌日の食事を決めた
タンパク質	タンパク質がない食事があった	すべての食事にタンパク質があった	すべての食事に加えて、他にタンパク質があった
脂質	悪い油（マーガリン・ショートニング・惣菜の揚げ物）があった	マーガリン・ショートニング・植物油などもなし	良い油（植物油・ココナツオイル）を使った食事を食べた
フルーツ	朝食にフルーツ以外のものを食べた	何も食べなかった、もしくはフルーツが少なかった	両手いっぱいフルーツ食べた
間食	そのときの気分に任せて食べた	気分に任せて食べたけど、甘いものは食べていない	予定を立てて食べる事ができた。もしくは食べなかった
食物繊維	片手いっぱい分も食べていない。もしくはなし	毎食、片手一杯分の野菜を食べた（約100g）	毎食、両手一杯分の野菜を食べた（約200g）
食べ方	炭水化物や糖質から食べ始めた	タンパク質から食べ始めた	野菜から食べ始めた
運動	日々の活動中に姿勢や呼吸などを意識していない	日々の活動中に姿勢や呼吸などを意識した	日々の活動以外にウォーキングや筋トレをした
睡眠習慣	寝る直前までスマホやテレビをみていた	寝る直前まで本を読んだり勉強などをしていた	寝る1時間前に左記の行動をしていない
メンタル	まったくイメージできなかった	ときどきスリムな自分をイメージして過ごした	常にスリムな自分をイメージして過ごした

今週の総合得点 100点以上：美人行動 60～99点：停滞行動 59点以下：おデブ行動

振り返り：7つの質問

- うまかった点は？
- なぜ上手くいったのか？
- 今後も続けた方がよいことは？
- うまくなかった点は何か？
- なぜうまくいかなかったのか？
- 今後やめたほうがよいことは？
- 来週は何をしますか？