

# 目標を設定しよう

用意するもの：ペン、電卓

## STEP 01



### ✓ 体重を測定しよう

体重を測り、今の自分の体重を知ることから始めてみましょう。

## STEP 02



### ✓ 適正体重を計算しよう

適正体重とは、肥満と関連する糖尿病、高血圧、脂質異常症などの病気にかかりにくいとされる体重のことです。

#### Plus+

体重を毎日測ることで、体重の変化に気づきやすく、健康をより意識するようになるなど健康管理に効果があると言われています！

$$\text{身長 } \boxed{\phantom{000}} \text{ m} \times \text{身長 } \boxed{\phantom{000}} \text{ m} \times 22 = \boxed{\phantom{000000}} \text{ kg}$$

(例) 身長170cmの場合・・・ 1.7m × 1.7m × 22 = 63.6kg

## STEP 03



### ✓ 最終的に減らしたい体重を把握しよう

ゴールを把握することで、目標を立てやすくなります。

$$\text{現在の体重 } \boxed{\phantom{000}} \text{ kg} - \text{適正体重 } \boxed{\phantom{000}} \text{ kg} = \boxed{\phantom{000000}} \text{ kg}$$

## STEP 04



### ✓ 減量目標を考えよう

下記(例)をヒントに、STEP1～3の数値を当てはめて考えてみましょう。

**Plus+** 無理なく体重を減らすためには、1か月に1%がオススメ！

(例) 身長170cm、体重73kgのAさんが目標を立てるとすると・・・

- ① 現在の体重と適正体重の差は9.4kg
- ② 無理なく体重を減らすなら、1か月に0.73kgを目標。
- ③ 期間を計算すると、① ÷ ② = 約12か月

⚠ この場合、1年かけて適正体重を目指すのが理想的ですが、最初から長期間の目標を立てると、達成感を味わいにくくなることや、続かないリスクがUPします。

**Check!** ③の計算結果が3か月以上になる場合、まずは3か月を目標としてみませんか？

Aさんで考えると、0.73kg × 3か月 = 2.19kg ►► 3か月で2kgを目標！

減量には生活習慣の改善を伴うため、ある程度の期間を設けた方が効果的であり、リバウンドしにくいです。また、効果が出なかった場合、早めに対策ができるため、モチベーションの維持にもつながります。



## STEP 05



### ✓ 目標を宣言してみよう

*Fight!*

私は、 か月で Kgマイナスを目指します！