ダイエットチェックリスト　※全てにチェックが入るようにしよう！

		チェック項目	解決策
運動	☐	大筋群（胸・背中・足）のトレーニングを行っているか？	小さい筋肉ではなく、大きい筋肉を鍛えよう
	☐	正しいフォームで出来ているか？	回数よりもフォームを優先し、良いフォームを意識しよう
	☐	その日の自分の限界まで出来ているか？	その日の体調でのベストを尽くそう
	☐	毎回トレーニングの回数や重量が上がっているか？	他のチェックリストに全てチェックが入るようにしよう。場合によっては、しょうがないときもある
	☐	筋肉痛が２～３日来ているか？	来ていなければ強度やボリュームを大きくし、来すぎていれば強度やボリュームを少なくしよう
	☐	体調の良い状態でトレーニング出来ているか？	栄養と休養をとって、トレーニングの日はコンディションを整えよう
栄養	☐	１日当たり、体重×２gのたんぱく質が摂れているか？	脂質を摂りすぎないように、たんぱく質を増やそう
	☐	３週間以内に、体重は減っているか？	糖質と脂質を減らそう
	☐	体重が減るペースが早すぎないか？	体重が減るペースが、一週間に体重×１％を超えていないか？５０kgの人は一週間あたり−０,５kgまでにとどめよう。１００kgの人は一週間に−１kgまで
	☐	糖質を摂り過ぎていないか？	減らそう
	☐	脂質を摂り過ぎていないか？	少しは取らないといけないが、多すぎないように気をつけよう
	☐	野菜・海藻類・きのこ類は不足していないか？	意識して摂るようにしよう
	☐	３食以上食べているか？	３食以上食べるようにしよう
	☐	夜中の２時近辺に食事をしていないか？	夜ご飯は出来るだけ早いうちに摂ろう。もし摂るとしても、たんぱく質中心にしよう。
休養	☐	最低６時間以上寝ているか？	寝よう。理想は８時間。
	☐	夜に寝ているか？	出来るだけ自然のリズムに合わせよう
	☐	毎回トレーニングの回数や重量が上がっているか？	他のチェックリストに全てチェックが入るようにしよう。場合によっては、しょうがないときもある。
	☐	ストレス過多ではないか？	ストレスを減らす工夫をしよう
	☐	トレーニングの間隔は適切か？	間隔は短すぎても長すぎてもダメ。毎回のトレーニングが伸びているか、確認しよう

チェック　→　修正　→　行動　→　結果