

ゆるゆるダイエット★プランニング・シート

furikura.com
ダウンロードシート

私はスッキリと痩せて
心身共にスッキリして
人生を謳歌するために
ここに誓います

私は_____キロ痩せる！と決めました

ゆるゆるダイエット・報告日は

_____年 _____月 _____日 です

その達成に向けて

1年間で_____キロ 痩せます

その為には

1ヶ月で_____キロ痩せます

実行達成に向けて

2つの事を実行することに覚悟を決めました

1つ目は_____

2つ目は_____

死ぬまで継続する気持ちで自分自身に誓います★

_____年 _____月 _____日

サイン_____