

チェック①

- 食事制限ダイエットをしたことがある
- 食事を減らしても痩せない
- エステでダイエットの施術を受けたことがある
- ダイエット成功後リバウンドしたことがある
- 若い時から太り気味
- 産後、体重が落ちない
- 年齢とともに太ってきた
- 自分に合ったダイエット方法がわからない

- 基本的に3食食べる
- 食べるのが早い
- よく噛まない
- 食べる時に背中が丸まっている
- 栄養のバランスはあまり気にしない
- 野菜を好んでよく食べる
- 食べることに罪悪感を感じる
- お腹がいっぱいになるまで食べてしまう

チェック③

- 週に3~4回は外食する
- 白米、パン、パスタなど炭水化物が好き
- 菓子やケーキなど甘い食べ物が好き
- 揚げ物やてんぷらが好き
- 魚よりも肉を多く食べる
- ベーコン、ソーセージ、ハムなどをよく食べる
- 朝ごはんはパンが多い
- マヨネーズをかけることが多い
- 野菜は市販のドレッシングをかけて食べる
- 間食が習慣になっている

- 肌や髪が乾燥している
- くま、しみ、そばかすができやすい
- 肩こり、腰痛がある
- めまいやたちくらみをすることがある
- 便秘気味
- 寝ていて足がつることがある
- 生理の血に塊が混ざる
- 生理痛が重い
- 冷房の冷えに弱い
- 顔や肌がくすんでいる
- 手、足、指先が冷える
- かすみ目や疲れ目がある

チェック②

- 夕食後に何か食べることがある
- 毎晩よく眠れる
- 寝つきが悪く、寝たり起きたりを繰り返す
- 夕食の時間は何時頃ですか？（ 時）
- 普段の就寝時間は何時頃ですか？（ 時）
- 普段の起床時間は何時頃ですか？（ 時）
- 家の部屋は散らかっていることが多い
- 断捨離をしたいと思っている

- 楽しくスリムになりたい
- 自分の姿勢が気になる
- 洋服や靴、オシャレが好き
- 憧れの体型がある
- 綺麗に歩きたい

チェック④

- 濃い味や塩気のあるものが好き
- コーヒーを飲む（1日 回）
- コーヒーや紅茶に砂糖やミルクを入れる
- お酒を飲む（週に 回）
- 水分補給は清涼飲料水が多い
- 水は1日にどれくらい飲みますか（ ℓ）
- 車での移動が多い
- ストレスを感じる人が多い
- 日常的にストレッチや運動をする習慣がない
- 運動はあまり好きではない

- 体力・筋力の低下を感じる
- 腰や膝に違和感がある
- 足がむくみやすい
- お腹周りを触ると冷たい
- にきびや吹き出物ができやすい
- 冷え性
- 体が常に重だるい
- 全体的に筋肉量が少ない
- 胃もたれしやすい
- お腹周りに脂肪が付きやすい
- 下痢、軟便になりやすい
- 白髪が増えた