

ナミビアからの帰国後、60 キロだった体重が約1ヶ月で急増して 67.4 キロまで増えました。
そこで、減量をしようと決めました。

目標は「3 月末までに 60 キロに戻す」です

以前の体重の推移は、こちらから。

測定のタイミングは夕食を食べた後の風呂に入る前。

3 月 30 日現在、目標を立てたにもかかわらず、体重は 68.1kg という最高記録を樹立。

3 月中旬ですが、66kg です...(あらら)

暖かくなりつつあるので、これから運動をします!!

はい、3 月 1 日現在、66kg 前後を行ったり来たりしています。

もう一度、軌道修正が必要です。

65.5kg 2009/2/1
65.9kg 2009/1/28
65.8kg 2009/1/26
66.5kg 2009/1/23
67.4kg 2009/1/21

目標達成に向けての実施事項

1. ジュースは飲まない
2. 食べ過ぎない
3. 間食は控える
4. 筋トレをする
5. ランニングをする
6. 自転車に乗る
7. 球を投げる