

# 体重を減らすぞ!! 宣誓書

## 記載例

家族や友人、職場の人などに宣言すると目標を達成しやすくなります。  
1人で取り組むよりも、2人以上で取り組む方が目標は達成しやすくなります。

## 宣 誓 書

目標

体重 65 k g

3か月後2021年12月までに65 k gになって

娘の友達にかっこいいパパと言われたい。

運動のみ、食事のみの行動目標よりも運動と食事の両方の行動目標を設定した方が目標は達成しやすくなります。

目標体重になった時に自分の姿がどうなりたいかを設定しておくこと継続しやすくなります。

そのためには.....

(行動目標)

- ★ 毎日ラジオ体操を10分行う。
- ★ 毎日食べていた間食を月水金のみにする。

行動目標が具体的な方が継続しやすい。

★

★

を 実行します！

# 宣誓書

目標

体重      k g   ⇒

    か月後              年    月までに              k g になって

\_\_\_\_\_

そのためには.....

(行動目標)

★

★

★

を 実行します！