

## 90日間でダイエットを絶対成功させるトレーニング進度表

	日	月	火	水	木	金	土
第1週 (スタート)	/	/	/	/	/	/	/
第2週	/	/	/	/	/	/	/
第3週	/	/	/	/	/	/	/
第4週	/	/	/	/	/	/	/
第5週	/	/	/	/	/	/	/
第6週 (予備)	/	/	/	/	/	/	/

30日間チャレンジここまで・あっという間の1ヶ月でしょ？

第7週	/	/	/	/	/	/	/
第8週	/	/	/	/	/	/	/
第9週	/	/	/	/	/	/	/
第10週	/	/	/	/	/	/	/
第11週	/	/	/	/	/	/	/

60日間チャレンジここまで・あと30日！もうすぐだガンバロウ！

## 90日間でダイエットを絶対成功させるトレーニング進度表

	日	月	火	水	木	金	土
第12週							
	/	/	/	/	/	/	/
第13週							
	/	/	/	/	/	/	/
第14週							
	/	/	/	/	/	/	/
第15週							
	/	/	/	/	/	/	/
第16週							
	/	/	/	/	/	/	/

90日間チャレンジここまで・達成オメデトウ！

一つのことをコツコツと毎日続けることの「くせ＝ちから」が  
身についたはずです・・・いくらでも人生に応用が効くのです

### 【記入例】

まず、○印の下に日付けを記入していきます  
スタートする(例えば今日の)日付けから順に記入しておきます

4/1      4/2      4/3      4/4      4/5

次に、毎日のチャレンジにおいてお腹回りをはかって記入していきます  
一つのことを持続する意識を強めてくれます  
目で確認することで、熱意を持続させることと頑張った結果を再認識するためです

具体的には

印の中に、毎日お腹回りをはかって記入していきましょう  
毎日が無理な時は、毎週土曜日とか日曜日とか決めてもOKです  
ただ、一週間まったく無関心というのだけはやめてください