

目標設定シート

目標体重

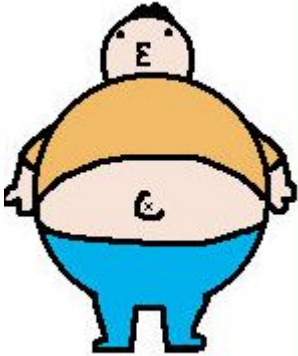
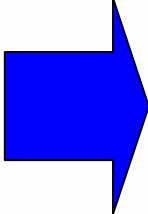

kg

達成期日

月	日
---	---

宣誓！ 私は必ずダイエットに成功します。しかし、
もし失敗したとしても、それは残念ではあれ、
私が「だめ人間」だという証拠にはなりません。

署名

年 月 日現在 k g		年 月 日未来 k g
 使用前のデブ写真を添付		 ここに必ずスリムな使用後写真を貼る！

私が痩せるのは次の理由の為です！（無形目標）

- _____ 為
- _____ 為
- _____ 為

考えただけでわくわくする目標にしましょう！！

