

あなたの美そうじメニューを！！

※「やせる掃除！」第3章をご参考に

まずは、
体・部屋の
状況に合わせ
て目標を明確に！

【目標】

9号→7号サイズになる！！

【朝の5分美そうじメニュー】

美そうじメニュー	分
上部のホコリをねう	1分
家電化ホコリをねう	1分
床ワイヤー-ガサ	2分
机拭き	1分

毎日できる
あぬに合った
メニューを考え
みよう

【ついで掃除メニュー】

- お料理したらすぐに拭く
- トイレを使用したら拭く
- お風呂を出たら使用したタオルで鏡を拭く
-
-

ついでに
お掃除してかく
ううう！

スタート時の体重

51 kg

赤 色

スタート時のウエスト

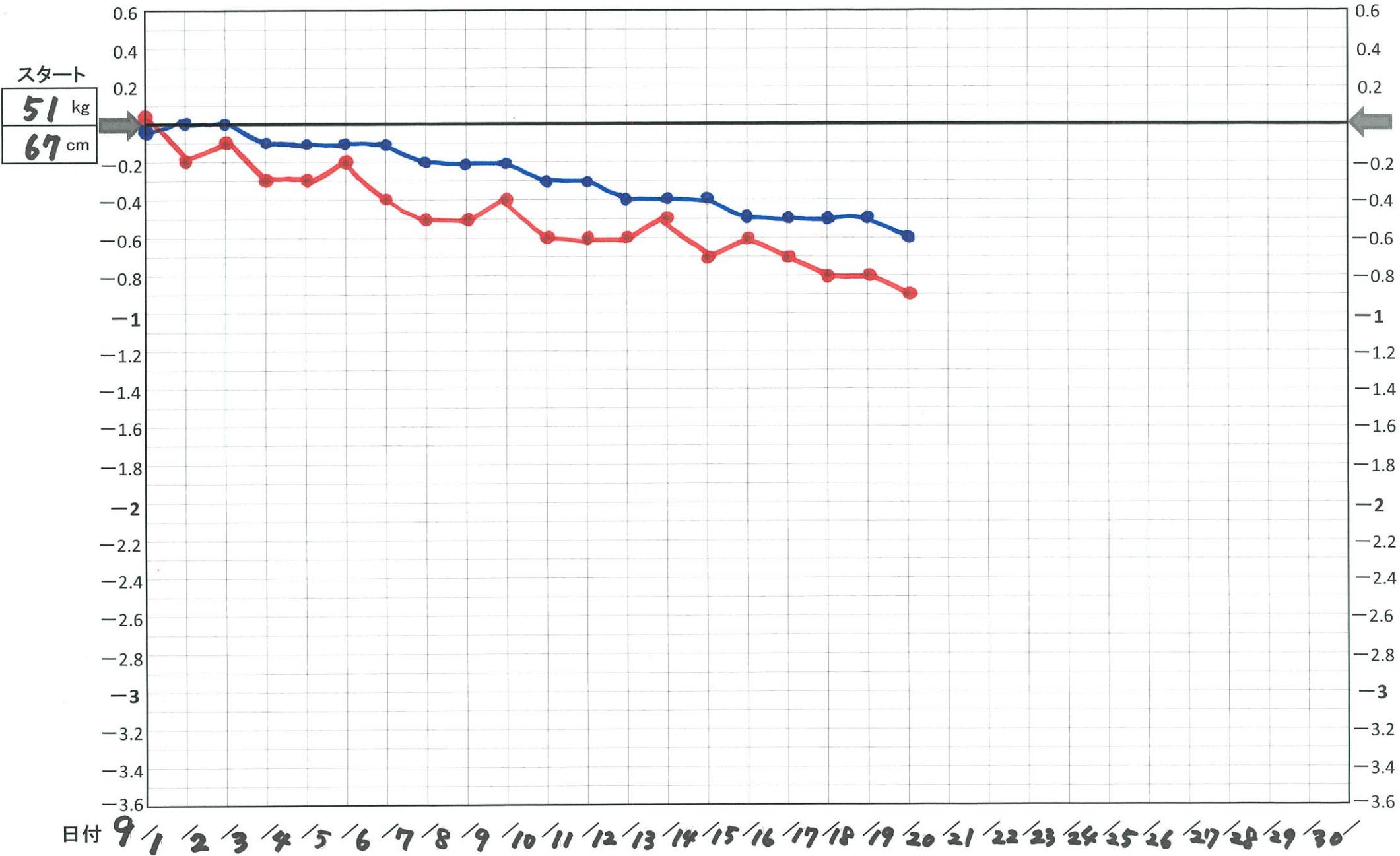
67 cm

青 色

目標

9号 → 7号サイズになる!!

*一目盛りで、体重は0.1Kg ウエストは0.1cmとして記録してください♪ 体重と、ウエストの色を変えてください♪



スタート時の体重

kg

色

スタート時のウエスト

ch

色

目標

*一目盛りで、体重は0.1Kg ウエストは0.1cmとして記録してください♪ 体重と、ウエストの色を変えてください♪

