

# 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

## 【目標】

---

## 【朝の5分美そうじメニュー】

美そうじメニュー	分
・ _____	_____
・ _____	_____
・ _____	_____
・ _____	_____
・ _____	_____

## 【ついで掃除メニュー】

- ・ \_\_\_\_\_
- ・ \_\_\_\_\_
- ・ \_\_\_\_\_
- ・ \_\_\_\_\_
- ・ \_\_\_\_\_

# 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、  
体・部屋の  
クレンジングか  
→ 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
・ <u>上部のホコリを払う</u>	<u>1分</u>
・ <u>家電他 ホコリを払う</u>	<u>1分</u>
・ <u>床ワイパーがけ</u>	<u>2分</u>
・ <u>机拭き</u>	<u>1分</u>
・ _____	_____
・ _____	_____

毎日できる  
あなたに合った  
メニューを考えて  
みよう

## 【ついで掃除メニュー】

- ・ お料理したらすぐ拭く
- ・ 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  
お掃除しておく  
ラクラク！

スタート時の体重

51 kg

赤色

スタート時のウエスト

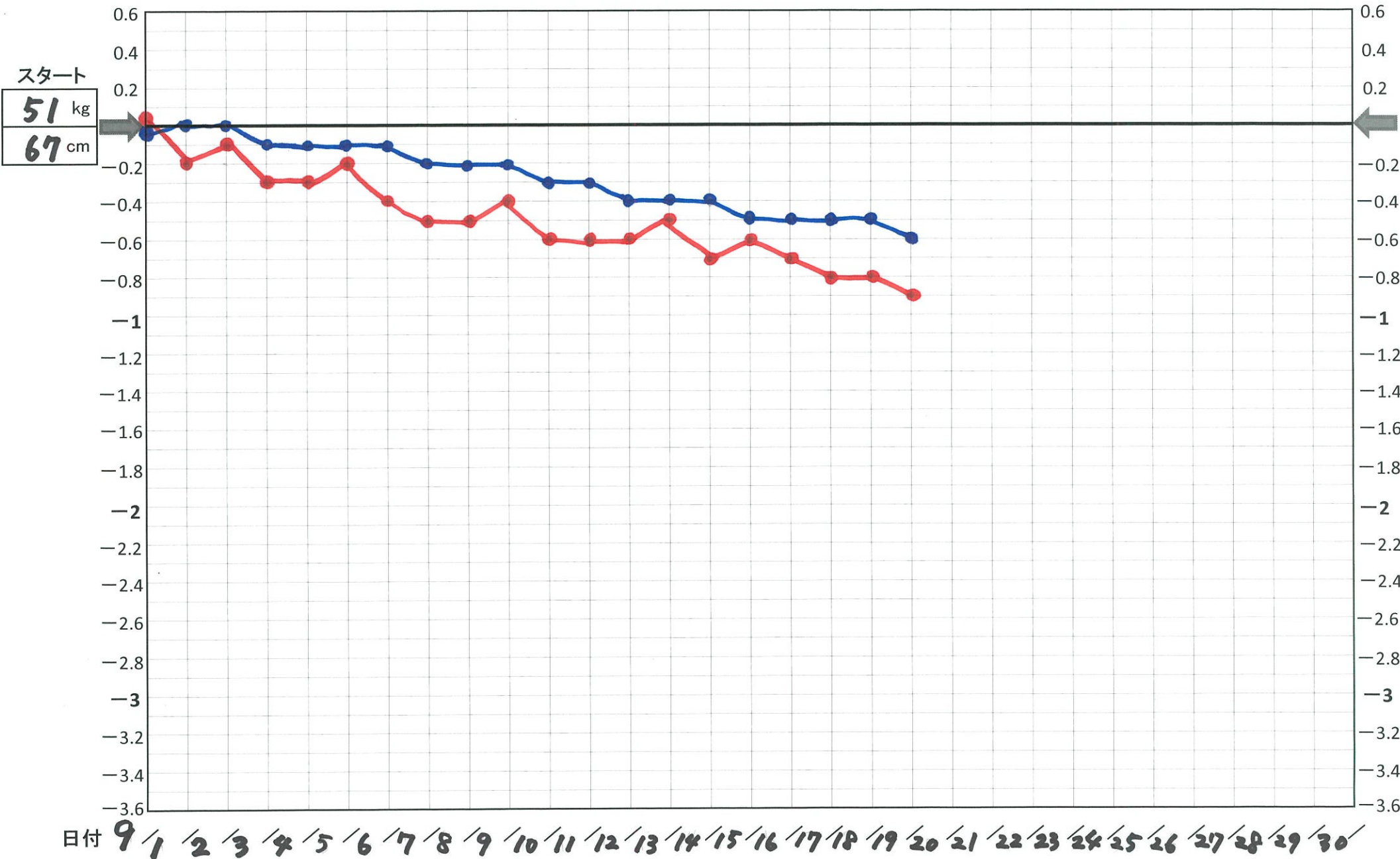
67 cm

青色

目標

9号 → 7号サポになる!!

\*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

cm 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♪

