

月間チェックシート

	食事	睡眠	運動	振り返り(◎/○/△/×) できたこと/気づきなど
1日				
2日				
3日				
4日				
5日				
6日				
7日				
8日				
9日				
10日				
11日				
12日				
13日				
14日				
15日				
16日				
17日				
18日				
19日				
20日				
21日				
22日				
23日				
24日				
25日				
26日				
27日				
28日				
29日				
30日				
31日				

今月の目標

例：体脂肪率 -1%

参加する講義・レッスン

例：3月11日 食事相談会

参加
(達成したら✓)_____ _____ _____ _____

今月の行動目標

例：夕食を20時まで済ませる
週に3回運動する

振り返り/来月の目標