

あなたの肥満についてお答えください

*自由記述欄は、回答の原稿量に応じて、自由に欄を拡大してご使用ください。

- 1、現在のあなたの身長は (~~166.8~~^{178.5}) cm、体重は (106.8) kg
- 2、太り始めたのは (16) 歳ごろから
- 3、太り始める前の体重は (78) kgくらい
- 4、今までの最高体重は (115) kg
- 5、太り始めたきっかけは？ (番号に○印をつけてください)
 - 1) 子供の時から
 - 2) 思春期ごろ () 歳
 - 3) 結婚してから () 歳
 - 4) 子供を出産してから (第 子)
 - 5) 子供を出産するたびに
 - 6) 仕事を始めてから () 歳
 - 7) 仕事をやめてから () 歳
 - ⑧) スポーツをやめてから (16) 歳
*スポーツの種類 (バレーボール)
 - 9) 転勤など環境が変わってから
 - 10) 家族が少なくなってから

例) 子の独立、家族の死亡など：

- 11) その他

- 6、なぜ、太ったと思いますか？ (いくつでも番号に○印をつけてください。また、その理由について思いつくことがありましたら、自由に明記してください)

- ①) 体質

母、祖母、兄と肥満体の流しをくんでいます。

②) 運動不足

週末にサッカー審判で走るとき以外、運動らしい運動に取り組む時間を作っていません。

③) 食生活

寝る直前の食事と、その量の多さが致命的です。

4) ストレス

5) 仕事

6) その他

7、なぜ (何のために) やせようと思いましたか? (簡単に明記ください)

サッカー2級審判取得のため。

8、今まで、やせるために試みたことがありますか? また、それはどんな事ですか?

< あり ない >

カロリーコントロールと、定期的なウォーキング。

9、なぜ、やせられないと思いますか？あなたがやせるのを防いでいるものを、いくつでも思いつくままに書いてください。

- ・ 食事量がコントロールできない。
- ・ 運動習慣が身につけられない。

10、何キロまで、やせたいですか？（^{最終的には} 85 ） kg

11、やせたら、あなたはもうどうなるとおもうますか？

外見的には・・・

吊るしの洋服が買えるようになり、ファッションの幅が広がる。

内面は・・・

自分に自信が持てるようになり、考え方も若返るとおもうます。

12、やせたら何をしたいですか？

息切れせずに階段を昇り降りしたいです。

13、やせるために、このプログラム中、どのような目標をもって望みたいですか？（自分なりに考えたことを具体的に明記ください）

例) 間食を減らす、車を使わずなるべく歩く 等

- ・ 階段を極力使う
- ・ / 日 30分 ウォーキングする
- ・ カロリーコントロール (1800kcal/日) を実践する。

14、このプログラムに、何を期待しますか？（いくつでも明記ください）

「太っている」キャラを20年近く続けてきましたので、その卒業のきっかけにほめばと切に願っています。