

期間 3/1 ~ 5/31

STEP4 (なりたい自分)  
体重：75キロ  
体脂肪率：15%  
**筋肉維持  
習慣的な運動**

期間 11/1 ~ 2/28

STEP3 体重：75キロ  
体脂肪率：15%  
**モチベーション維持  
食事制限開始**

- ・筋トレは継続
- ・鏡を見て褒めまくる
- ・糖質制限 (ごはん減らす)
- ・オートミールはヨーグルト
- ・間食は週1回OK

期間 8/1 ~ 10/31

STEP2 体重：80キロ  
体脂肪率：20%  
**筋肉増強  
基礎代謝の向上**

- ・筋トレを中心にやる
- ・負荷を高める (重り導入)
- ・毎日5分だけでもスクワット
- ・腕立て伏せをやる
- ・腹筋系はヨガの時から家でやる
- ・糖質とタンパク質を多めに
- ・辛味入オートミールは続ける
- ・プロテイン導入(?)
- ・温かい飲み物は継続
- ・間食は週3回OK

期間 5/1 ~ 7/31

STEP1 (今の自分の課題)  
**モチベーション回復  
基礎代謝の向上**

- ・まずはストレッチ
- ・家で5分 デイケアで5分
- ・家でスクワットと腕立て伏せ
- ・負荷付ラジオ体操をやる
- ・毎日鏡を見る (褒める)

- ・糖質解禁 (ごはん食べる)
- ・辛味とシリアルを食べる
- ・温かい飲み物を飲む
- ・身体を冷やさない