

ライフバランス・アンケート（100個の質問）

思い当たるものをチェックしてください
どこに太る原因があるのかコーチと話し合ってください

- 仕事や何かに没頭すると食事を忘れる (c)
- インスタント食品で食事を済ますことが多い (c)
- 人が食べているとつられて食べる (d)
- そんなに食べてはいないけど運動は不足している (i)
- 車で用事をすませがち (i)
- 和食より洋食や中華が好き (g)
- スーパーに行ったらついつい買いすぎる (h)
- 旅行中の車中などではひっきりなしに食べている (e)
- 食べてからすぐ寝てしまう (b)
- 太りやすいのは体質だと思っている (a)

- 運動後は余計に食べる (i)
- 意志は弱いと思う (j)
- 腹八分では我慢できない (d)
- 好きなものなら別腹で食べられる (d)
- 飲んだ後、ラーメンを食べる (b)
- ゴムのズボンをよくはく (a)
- 寝る前にナイトキャップ（夜酒）の習慣がある (b)
- 早食いと言われる (c)
- 柔らかい材料が多い (h)
- 料理するのは苦手で、調理したおかずを買う (i)

- 何をするのも面倒くさいと思う (i)
- あまり噛まないで流し込む (c)
- 太っている自分の写真を見ても違和感がない (a)
- スナック菓子は袋ごと平らげる (e)
- 多めに料理をつくる (h)
- 朝食は大体抜く方である (b)
- 何でもマヨネーズをかけて食べる (g)
- 濃い味好み (g)
- 固いもの、繊維質のものを選ばない (h)
- いつもさびしい (j)

- ファーストフードをよく食べる (g)
- イライラすると食べる (j)
- やけ食いする (j)
- スナック菓子が大好き (g)
- 酒を飲むとき、料理をどっさり注文してあまる (f)
- 食事の誘いは断らない (f)
- 食べ過ぎて後悔することがある (d)
- お菓子は満腹でも食べられる (e)
- 動物性タンパク質が多い (h)
- 1日2食である (b)

- 寝る前にたくさん食べる (b)
- 友達は太っている人が多い (a)
- 人とうまくやれない (j)
- 野菜や海藻はあまり食べない (g)
- 体重計にはほとんど乗らない (a)
- 朝寝で夜更かしだ (b)
- 晩酌は必ずする (b)
- いろんなものを交互に食べず、一品ずつ食べて行く (c)
- 腹いっぱいまで食べないと満足しない (d)
- 服はゆったりしたのが好き (a)