

ライフバランス・アンケート集計表

空白に「正」という字を書いて該当個数を数えて下さい

(a)		(f)	
	計 個		計 個
(b)		(g)	
	計 個		計 個
(c)		(h)	
	計 個		計 個
(d)		(i)	
	計 個		計 個
(e)		(j)	
	計 個		計 個

- 1～3個 あまり問題ないでしょう
- 4～7個 少々気にした方がいいでしょう
- 8～10個 重点的に改善しましょう

この結果をもとに別紙の「太る 10 の原因」を参考にしながら
コーチとよく話し合い原因を共有して下さい。
原因が明らかになればダイエットは半ば成功したようなものです。