

# チャレンジしてよかった、こんな食生活

氏名 \_\_\_\_\_

ID \_\_\_\_\_

食生活プラン		実行状況 (該当する番号に○をつける)	感想 実践してよかったこと(身体の変化、気持ちの変化等)、実践するのが難しかったこと、できなかった理由など	実践、継続のための工夫 3ヶ月間の実践で工夫したこと、もっと取り組みやすくするためにできる工夫など
プランを記入		1. セミナー直後から実施した(3ヵ月) 2. セミナー直後から約50%は実施した 3. セミナー直後から約25%は実施した 4. 実行するつもりはあったが、取組める日は少なかった 5. 実行しなかった		
		1. セミナー直後から実施した(3ヵ月) 2. セミナー直後から約50%は実施した 3. セミナー直後から約25%は実施した 4. 実行するつもりはあったが、取組める日は少なかった 5. 実行しなかった		
		1. セミナー直後から実施した(3ヵ月) 2. セミナー直後から約50%は実施した 3. セミナー直後から約25%は実施した 4. 実行するつもりはあったが、取組める日は少なかった 5. 実行しなかった		

このシートは回収しコピー後返却します。