

2019年10月2日(水)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
64.1 <i>kg</i>		87 <i>cm</i>		朝	白米1/2、みそ汁 玉子焼 ポテトサラダ 鮭 670 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	白米、みそ汁 野菜炒め 納豆、海苔 焼鮭 531 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		20セット 20セット 20セット 20セット 20セット 0セット 0分		夜	白米1/3、中華スープ 焼鳥 ポテトサラダ 豆腐、ひじき煮 893 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水 1.5ℓ アイスティー <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年 10月 3日 (木)

SlideShape スライドシェイプ

体重	ウエスト	食事	
64.4 <i>kg</i>	85 <i>cm</i>	朝	白米、みそ汁 サラダ、納豆 焼明太子 のり、りんご1/4 505 <i>kcal</i>
エクササイズ時間		昼 夜 間食・飲物・その他	焼きおにぎり 焼きそば1/2 じゃこサラダ 梨1/4 357 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカーン：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：	20セット 20セット 20セット 20セット 20セット 0セット 0分		白米1/3、中華スープ 温野菜、ひじき煮 サバ塩焼 納豆、海苔 535 <i>kcal</i>
			水 1.5ℓ <i>kcal</i>
総運動時間 180 分		総カロリー 1397 kcal	

2019年 10月 4日(金)

SlideShape スライドシェイプ

体重	ウエスト	食事	
65.3 <i>kg</i>	87 <i>cm</i>	朝	白米、みそ汁 ウインナー 玉子焼き 納豆、海苔 600 <i>kcal</i>
エクササイズ時間		昼	焼きおにぎり1個 サラダチキン コーンサラダ 475 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× 20セット ②プッシュアップ：1回1分× 20セット ③トライセプスカール：1回1分× 20セット ④アッパーカットパンチ：1回3分× 20セット ⑤スクワット：1回1分× 20セット ⑥片足スクワット：1回1分× 0セット ⑦ブランク： 0分		夜	蒸し鶏卵雑炊 昆布ちくわ炒め りんご1/6 202 <i>kcal</i>
		間食・飲物・その他	水 1.7ℓ 炭酸水 麦茶 <i>kcal</i>
総運動時間 180分		総カロリー 1277 <i>kcal</i>	

2019年10月5日(土)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
64.8 <i>kg</i>		86 <i>cm</i>		朝	おにぎり ハム バナナ ヨーグルト 520 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	五穀米1/2 みそ汁 野菜と豚肉の蒸し鍋 670 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：					春雨と野菜のスープ 蒸し鶏サラダ 焼イワシ 昆布とちくわの煮物 352 <i>kcal</i>
				夜	水 1.5ℓ 麦茶 間食・飲物・その他 kcal
総運動時間		180 分		総カロリー 1542 kcal	

2019年10月6日(日)

SlideShape スライドシェイプ

体重	ウエスト	食事	
64.6 <i>kg</i>	87 <i>cm</i>	朝	春雨と野菜のスープ バナナ1本 ヨーグルト 190 <i>kcal</i>
エクササイズ時間		昼	白米、しじみスープ 蒸し鶏サラダ 495 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク： 20セット 20セット 20セット 20セット 20セット 0セット 0分		夜	野菜鍋 焼きサバ コンニャクの煮物 納豆、海苔 360 <i>kcal</i>
		間食・飲物・その他	水 1.5ℓ 麦茶 kcal
総運動時間 180 分		総カロリー 1045 kcal	

2019 年 10 月 7 日 (月)

SlideShape スライドシェイプ

体重	ウエスト	食事	
62.8 <i>kg</i>	82 <i>cm</i>	朝	バナナ1本 ヨーグルト 235 <i>kcal</i>
エクササイズ時間		昼	バナナ1本 りんご1/3 135 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカーン：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：		夜	五穀米1/4 野菜鍋 サラダチキン もやしナムル 460 <i>kcal</i>
		間食・飲物・その他	水 1.5ℓ 麦茶 kcal
総運動時間		180 分	総カロリー 830 kcal

2019年 10月 8日(火)

SlideShape スライドシェイプ

体重	ウエスト	食事	
64.1 <i>kg</i>	85 <i>cm</i>	朝	バナナ1本 ヨーグルト 225 <i>kcal</i>
エクササイズ時間		昼	お寿司5皿 みそ汁 茶碗蒸し 720 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× 20セット ②プッシュアップ：1回1分× 20セット ③トライセプスカール：1回1分× 20セット ④アッパーカットパンチ：1回3分× 20セット ⑤スクワット：1回1分× 20セット ⑥片足スクワット：1回1分× 0セット ⑦ブランク： 0分		夜	野菜鍋 小松菜ごま和え 焼ししゃも 納豆 240 <i>kcal</i>
		間食・飲物・その他	水 1ℓ 麦茶 紅茶 kcal
総運動時間		180 分	総カロリー 1185 <i>kcal</i>

2019年10月9日(水)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事		
64.9 <i>kg</i>		85 <i>cm</i>		朝	さつまいも バナナ 345 <i>kcal</i>	
エクササイズ時間				①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：	昼	焼きおにぎり サラダ グリルチキン 330 <i>kcal</i>
		18セット 15セット 6セット 18セット 15セット 6セット 0分			夜	野菜鍋 大根の葉のおひたし サラダ 豚肉ピーマン炒め 400 <i>kcal</i>
					間食・飲物・その他	水 1.5ℓ 麦茶 <i>kcal</i>
総運動時間		150 分		総カロリー 1075 <i>kcal</i>		

2019年10月10日(木)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
64.5 <i>kg</i>		85 <i>cm</i>		朝	スムージー ヨーグルト バナナ、小松菜 粉青汁 195 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	豆乳+青汁 りんご1/4 180 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		18セット 15セット 6セット 18セット 18セット 6セット 0分		夜	白米1/3 野菜スープ、サラダ ししゃも2匹、鮭1/2 レバー炒め、もずく酢 420 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水 1.5ℓ 麦茶 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年 10月 11日(金)

SlideShape スライドシェイプ

体重	ウエスト	食事	
64 <i>kg</i>	84 <i>cm</i>	朝	ピザトースト 野菜スープ サラダ、目玉焼き もずく酢 500 <i>kcal</i>
エクササイズ時間		昼	五穀米2/3 スムージー 豆乳、バナナ、小松 菜、りんご サラダチキン 485 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		夜	野菜スープ サラダ レバー炒め 納豆 356 <i>kcal</i>
		間食・飲物・その他	水 1.5ℓ 麦茶 <i>kcal</i>
総運動時間		83 分	総カロリー 1341 kcal

2019年10月12日(土)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
63.1 <i>kg</i>		81 <i>cm</i>		朝	麦飯1/3、納豆 野菜スープ きんぴらごぼう コンニャク煮物 509 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	ピザ2/3枚 かぼちゃスープ チキンサラダ 温玉 490 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：		10セット 5セット 6セット 10セット 5セット 3セット 0分		夜	たこ焼き2個 野菜スープ 納豆、サラダ 鶏肉玉子のスープ煮 500 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	チョコケーキ 水 1ℓ 麦茶 146 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年10月13日(日)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事		
62.8 <i>kg</i>		82 <i>cm</i>		朝	白米1/2、海苔 みそ汁、サラダ 豆腐、目玉焼き 鮭、納豆 670 <i>kcal</i>	
エクササイズ時間				昼	サラダ 焼野菜 牛ロース×2 豚ロース×2 395 <i>kcal</i>	
①スライドスイング：1回3分× 10セット ②プッシュアップ：1回1分× 5セット ③トライセプスカール：1回1分× 6セット ④アッパーカットパンチ：1回3分× 10セット ⑤スクワット：1回1分× 5セット ⑥片足スクワット：1回1分× 3セット ⑦プランク： 0分				夜	野菜スープ 50 <i>kcal</i>	
				間食・飲物・その他	水 1.5ℓ 麦茶 <i>kcal</i>	
総運動時間				79分	総カロリー	1115 <i>kcal</i>

2019年 10月 14日 (月)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
62.2 <i>kg</i>		80 <i>cm</i>		朝	スムージー ヨーグルト、バナナ 小松菜 粉青汁 200 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	豆乳+青汁 139 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		15セット 10セット 6セット 15セット 10セット 5セット 0分		夜	おにぎり1/2 りんご1/4 250 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	野菜スープ 納豆 水 1.5ℓ 麦茶 184 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年 10月 15日(火)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事		
62.7 <i>kg</i>		80 <i>cm</i>		朝	卵雑炊2/3 納豆 オレンジ1個 530 <i>kcal</i>	
エクササイズ時間				①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク： 10セット 5セット 6セット 10セット 10セット 6セット 0分	昼	サラダ、焼うどん 野菜スープ 焼売3個 豆腐 434 <i>kcal</i>
					夜	卵雑炊1/4 納豆 もずく酢 326 <i>kcal</i>
					間食・飲物・その他	水 1.5ℓ 麦茶 kcal
総運動時間		87分		総カロリー 1290 kcal		

2019年 10月 16日 (水)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
63.2 <i>kg</i>		77 <i>cm</i>		朝	スムージー 梨1/4 ヨーグルト はちみつ 220 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	16穀米 野菜スープ、サラダ 鶏胸肉焼 鮭、豆腐、もずく酢 451 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		10セット 5セット 6セット 10セット 10セット 6セット 0分		夜	16穀米 野菜スープ 納豆 もずく酢 467 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水 1.5ℓ 麦茶 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年10月17日(木)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事		
63.5 <i>kg</i>		79 <i>cm</i>		朝	スムージー 190 <i>kcal</i>	
エクササイズ時間				昼	豆乳+青汁 88 <i>kcal</i>	
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		10セット 7セット 6セット 10セット 10セット 6セット 0分		夜	おにぎり グリルチキン 263 <i>kcal</i>	
				間食・飲物・その他	サラダ 餃子2個 納豆 水 1.5ℓ 麦茶	260 <i>kcal</i>
				総運動時間		89 分

2019年 10月 18日(金)

SlideShape スライドシェイプ

体重	ウエスト	食事	
63.7 <i>kg</i>	82 <i>cm</i>	朝	卵雑炊 ヨーグルト 171 <i>kcal</i>
エクササイズ時間		昼	16穀米2/3 みそ汁、もずく酢 カレー、ブロッコリー サラダ、納豆 278 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：	18セット 10セット 6セット 10セット 15セット 6セット 0分	夜	豆腐1/2、めかぶ 野菜スープ、ブロッコリー ピーマン炒め、煮物 ヨーグルト 309 <i>kcal</i>
		間食・飲物・その他	水 1.5ℓ 紅茶 <i>kcal</i>
総運動時間	121 分	総カロリー	758 <i>kcal</i>

2019年10月19日(土)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
64.1 <i>kg</i>		83 <i>cm</i>		朝	白米、みそ汁 サラダ 目玉焼き めかぶ、納豆 502 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	親子丼(御飯1/2) みそ汁 海鮮サラダ 柿3切れ 480 <i>kcal</i>
①スライドスイング: 1回3分× ②プッシュアップ: 1回1分× ③トライセプスカール: 1回1分× ④アッパーカットパンチ: 1回3分× ⑤スクワット: 1回1分× ⑥片足スクワット: 1回1分× ⑦ブランク:		18セット 10セット 6セット 12セット 15セット 6セット 0分		夜	そば、めかぶ 納豆、卵 野菜スープ、もやしナ ムル ブリの照焼 527 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水 1.5ℓ 麦茶 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年 10月 20日 (日)

SlideShape スライドシェイプ

体重	ウエスト	食事	
64.1 <i>kg</i>	85 <i>cm</i>	朝	雑炊 (御飯1/2) バナナ1本 ヨーグルト 859 <i>kcal</i>
エクササイズ時間		昼	16穀米80g みそ汁、サラダ 鶏肉と卵のスッパ煮 納豆 495 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：		夜	野菜鍋 サラダ、オレンジ1/2 鶏肉とブロッコリーの 煮物 391 <i>kcal</i>
		間食・飲物・その他	オレンジ1個 水 1.5ℓ 麦茶 34 <i>kcal</i>
総運動時間		74 分	総カロリー 1779 <i>kcal</i>

2019年 10月 21日 (月)

SlideShape スライドシェイプ

体重	ウエスト	食事	
62.9 <i>kg</i>	82 <i>cm</i>	朝	パイン (2切れ) コーンスープ 108 <i>kcal</i>
エクササイズ時間		昼	ゼリードリンク 180 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		夜	野菜鍋 海藻、しらす 蒸しタコ ひじきの豆の煮物 188 <i>kcal</i>
		間食・飲物・その他	ドーナツ パイン4切れ 水 1.5ℓ 麦茶 302 <i>kcal</i>
総運動時間		86 分	総カロリー 778 <i>kcal</i>

2019年10月22日(火)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
63.8 <i>kg</i>		84 <i>cm</i>		朝	玄米100g みそ汁 納豆、めかぶ 目玉焼き、豆苗 308 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	玄米80g 玉子焼き ハム2枚、トマト 和風サラダ、パイン2 切れ 403 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦ブランク：		18セット 5セット 6セット 10セット 15セット 6セット 6分		夜	野菜鍋 納豆、めかぶ しらす 玄米80g 433 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	パイン2切れ 水 1.5ℓ 麦茶 26 <i>kcal</i>
				総運動時間 122 分	

2019年10月23日(水)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
63.1 <i>kg</i>		81 <i>cm</i>		朝	玄米100g みそ汁、納豆 豆苗、目玉焼き めかぶ、しらす 472 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	玄米80g みそ汁、サラダ サラダチキン、納豆 もずく酢、りんご1/4 423 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		10セット 5セット 5セット 10セット 10セット 6セット 5分		夜	玄米60g みそ汁、鮭2/3 サラダ、カニカマ ヨーグルト 329 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	さつまいも2切れ 水 1.5ℓ 紅茶 92 <i>kcal</i>
総運動時間		91分		総カロリー 1316 <i>kcal</i>	

2019年10月24日(木)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
62.3 <i>kg</i>		80 <i>cm</i>		朝	バナナ ヨーグルト 154 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	サラダチキン 198 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		7セット 3セット 5セット 7セット 15セット 6セット 5分		夜	玄米80g 320 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	春雨入八宝菜 豆腐1/2 もずく酢 水 1.5ℓ 麦茶 132 <i>kcal</i>
				総運動時間	

2019年10月25日(金)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事		
62 <i>kg</i>		81 <i>cm</i>		朝	16穀米80g みそ汁、サラダ 玉子焼き(ハム、ピーマン) 納豆	371 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	ミックスジュース バナナ1本 キウイ、豆乳 ヨーグルト	432 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		15セット 3セット 5セット 10セット 15セット 6セット 5分50秒		夜	16穀米80g 鶏団子スープ 温泉卵 豆1パック	406 <i>kcal</i>
				間食・ 飲物・ その他	16穀米60g 野菜スープ 鮭と舞茸炒め物 サラダ、納豆、めかぶ 水 1.5l 紅茶	301 <i>kcal</i>
				総運動時間		109分 50秒

2019年10月26日(土)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事			
61.9 <i>kg</i>		81 <i>cm</i>		朝	野菜スープ 卵、サラダ 鶏豚肉そぼろ 213 <i>kcal</i>		
エクササイズ時間				昼	ミックスジュース バナナ1本 キウイ、豆乳 ヨーグルト 220 <i>kcal</i>		
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		15セット 5セット 5セット 10セット 15セット 6セット 6分40秒		夜	春雨八宝菜 豆腐 もずく酢 544 <i>kcal</i>		
				間食・飲物・その他	玄米80g しじみスープ、サラダ 刺身、のり、納豆、め かぶ 豚とピーマンの炒め物 水 1.5l 244 <i>kcal</i>		
総運動時間				112分	40秒	総カロリー	1221 <i>kcal</i>

2019 年 10 月 27 日 (日)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事		
				朝	ヨーグルト さつまいも2切れ キウイ1/2	398 <i>kcal</i>
エクササイズ時間 ①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカーン：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		20セット 10セット 6セット 18セット 15セット 6セット 7分30秒		昼	卵雑炊 オレンジ1/2	227 <i>kcal</i>
				夜	卵雑炊 タコとイカ焼き 大豆	369 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水 1.5l 麦茶	<i>kcal</i>
				総運動時間 158 分 30 秒		総カロリー 994 kcal

2019年10月28日(月)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事	
	<i>kg</i>		<i>cm</i>	朝	卵雑炊 納豆 めかぶ、しらす 235 <i>kcal</i>
エクササイズ時間				昼	ヨーグルト 380 <i>kcal</i>
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		15セット 10セット 6セット 10セット 15セット 6セット 7分30秒		夜	野菜鍋 サラダ、ブリ照り焼 豚レバーとピーマン炒め 528 <i>kcal</i>
				間食・飲物・その他	水 1.5l 麦茶 kcal
総運動時間				総カロリー	
119分 30秒				1143 kcal	

2019年10月29日(火)

SlideShape スライドシェイプ

体重		ウエスト		食事			
<i>kg</i>		<i>cm</i>		朝	16穀米60g 納豆、目玉焼き みそ汁、めかぶ バナナ1/2、ヨーグル ト1/2 533 <i>kcal</i>		
エクササイズ時間				昼	16穀米70g 野菜スープ サラダ、おろしショウ ガ サラダチキン 323 <i>kcal</i>		
①スライドスイング：1回3分× ②プッシュアップ：1回1分× ③トライセプスカール：1回1分× ④アッパーカットパンチ：1回3分× ⑤スクワット：1回1分× ⑥片足スクワット：1回1分× ⑦プランク：		18セット 10セット 6セット 10セット 15セット 6セット 8分15秒		夜	16穀米60g 野菜スープ サラダ、鮭 舞茸小松菜炒め物 288 <i>kcal</i>		
				間食・飲物・その他	キウイ1個 パイナップル3切れ 水 1.5l 麦茶 89 <i>kcal</i>		
総運動時間				129分	15秒	総カロリー	1233 <i>kcal</i>