ダイエットチェックリスト　※全てにチェックが入るようにしよう！

		チェック項目	解決策
運動	☐	体調が良い状態でトレーニングできているか？	栄養と休養に気をつけストレスを少なくする
	☐	筋トレ前に糖質を摂っているか？	トレーニングの２時間ほど前に体重×１gの糖質を摂る
	☐	大筋群（胸・背中・脚・肩）のトレーニングを行っているか？	大筋群のコンパウンド種目を優先して行う
	☐	正しいフォームで出来ているか？	回数よりもフォームを優先し、良いフォームを意識する
	☐	その日の自分の限界まで出来ているか？	強度をRPE８程度にし、 １週間のトレーニングボリュームを上げる工夫をする
	☐	毎回トレーニングの回数や重量が上がっているか？	他のチェックリストに全てチェックが入るようにする 場合によってはしょうがないときもある
	☐	筋肉痛が２～３日あるか？	筋力が伸びていたり筋肉量が減っていなければOK
栄養	☐	１日当たり、体重×１.５～２gのたんぱく質が摂れているか？	プロテインなどで補助をしてたんぱく質を増やす
	☐	３週間以内に体重は減っているか？	摂取カロリーを少なくするorダイエット休憩を入れる
	☐	体重が減るペースが早すぎないか？	体重が減るペースが１週間に体重×１％を超えていないか？ ５０kgの人は１週間あたり－０.５kgまで、 １００kgの人は１週間に－１kgまで
	☐	糖質を摂り過ぎていないか？	減らすor代わりとなる食べ物を探す
	☐	脂質を摂り過ぎていないか？	減らすor代わりとなる食べ物を探す
	☐	野菜・海藻類・きのこ類は不足していないか？	意識して食べるようにするorマルチB&Mを摂る
	☐	３食以上食べているか？	サプリや間食を含めて３食以上食べるようにする
	☐	夜中の２時近辺に食事をしていないか？	夜ご飯はなるべく早いうちに食べる もし夜遅くに食べるとしてもたんぱく質中心にする
休養	☐	最低６時間以上寝ているか？	６時間以上寝れるように工夫する　理想は８時間
	☐	夜に寝ているか？	２４時までに寝るようにする
	☐	トレーニングの間隔は適切か？	短くても中４日、長くても中９日にする 毎回のトレーニングが伸びていればOK
	☐	毎回トレーニングの回数や重量が上がっているか？	他のチェックリストに全てチェックが入るようにする 場合によってはしょうがないときもある
	☐	ストレス過多ではないか？	ストレスを減らす工夫をするor一旦中止する
	☐	睡眠の質を高めるための行動や、 疲労回復を促すための行動を取っているか？	睡眠を測定する ストレッチ・フォームローラー・マッサージなどを行う

Copyright All Rights Reserved LEAF