



MSD+LABO

MSD Diet Action Plan

ダイエットを行う上での注意

- あくまでアクションプランは参考にしてください。
 - 体調の悪い日は無理に行わず、体に不調が出た際はすぐに中止してください。
- 病気や怪我がある人はお医者さんに確認の上で行ってください。
- 開始直後の結果に左右されずに継続して取り組んでください。

0week ～ダイエットへ向かう準備～

目的

ダイエットする目的を明確にし、準備する

action

- ☑ **目標設定を行う**: なぜダイエットをするのか、どうなりたいかを明確に表示する
- ☑ **ダイエットに必要な知識を収集**: MSDオンラインサロンに記載済み
- ☑ **必要な物を揃える**: 運動着、体組成計(体重計でも可)、メジャー、ダンベル(必要な人のみ)など
- ☑ **コミットメント**: 周りの身近な人にダイエットする事を宣言する

1week ～生活習慣を見直す～

目的

今までの生活習慣を見直し、改善点を見つける

action

- ☑食生活を**記録**:何を食べてるか、お菓子やジュースも含めて記録して行く
- ☑体の状態を**記録**:体重や体脂肪、ウエストなどを記録する
- ☑日々の運動習慣を**記録**:万歩計や階段、走行距離、トレーニング頻度等
- ☑日常に運動を取り入れる:エレベーターでなく階段を使う、交通手段において歩く機会を増やす

1week ～注目ポイント～

重要

基礎的な運動のやり方を身につける

* 詳しいやり方や注意点は資料や記事を参考にしてください

Action Example

1日に1個～3個の筋トレ及びストレッチを確認(フォーム確認のみ)

月曜:もも裏のストレッチ、スクワット

火曜:胸・背中ストレッチ、プッシュアップ

水曜:肩・もも横のストレッチ、ヒップリフト

木曜:肩・腰のストレッチ、レッグカール、シットアップ

金曜:ふくらはぎ・もも裏のストレッチ、スクワット

土曜:胸・背中ストレッチ、アームカール、リバープッシュアップ

日曜:オフ(休み)



2week ～準備期 前期～

目的

本格的なダイエットを始め為の運動や食事の準備を行う

action

- ☑食生活を変えてみる: お菓子や糖質の多い物を意識的に食べなくする。**1週間のうち2回は糖質を抑えた食事**にする。
- ☑体の状態を記録: 体重やウエストなどを**記録する習慣**にする
- ☑日々の運動習慣を**記録**: 万歩計や階段、走行距離、トレーニング頻度等
- ☑日常に運動を積極的に取り入れる: **週2～3回の筋トレ**を入れる。

2week ～注目ポイント～

重要ポイント

週2～3回の筋トレと食事の質を変えて行く

Action Example

運動

月曜:スクワット、ヒップリフト、カーフレイズ

火曜:オフ

水曜:プッシュアップ、アームカール、プランク

木曜:オフ

金曜:スクワット、ヒップリフト、コブラ

土曜:散歩orジョギング

日曜:オフ

食事

- お菓子等の間食を減らす
- 腹八分目にする
- 糖質の多い物を食べたり、飲んだりしていないか気をつける
- 食事制限しすぎない

3week ～準備期 後期～

目的

本格的なダイエットを始め為の運動や食事の準備を行う

action

- ☑食生活を変えてみる:お菓子などの間食を減らす。1週間のうち2日は糖質を抑えた食事にする。
- ☑体の状態を記録:体重や体脂肪、ウエストなどを毎日記録する
- ☑日々の運動習慣を記録:万歩計や階段、走行距離、トレーニング頻度等
- ☑日常に運動を積極的に取り入れる:週3回の筋トレを入れてみる。

3week ～注目ポイント～

重要ポイント

週3回の筋トレと食事の質を変える

Action Example

運動

月曜: スクワット、ヒップリフト、カーフレイズ
ランジ

火曜: オフ

水曜: プッシュアップ、アームカール、プランク
レッグレイズ

木曜: オフ

金曜: スクワット、ヒップリフト、コブラ、
アブダクション

土曜: 散歩orジョギング

日曜: オフ

食事

- お菓子等の間食を減らす
- 腹八分目にする
- 糖質の多い物を減らして行く
- 食事制限する日を2日ほど設ける

4week ～本格的なダイエット～

目的

本格的なダイエットを始めていく

action

- ✓食生活を変える: お菓子や糖質の多い物を**食べない**。
1週間のうち**3日**は糖質を抑え**高タンパク**の食事にする。
- ✓体の状態を記録: 体重や体脂肪、ウエストなどを**毎日記録**する
- ✓**有酸素運動**も取り入れる: 万歩計などでモチベーションを維持
- ✓日常に運動を積極的に取り入れる: 週3回の筋トレを入れる。

4week ～注目ポイント～

重要ポイント

週3回の筋トレ＋有酸素運動
糖質を減らし、タンパク質を多くする食事

Action Example

運動

月曜: スクワット、ヒップリフト、カーフレイズ
ランジ

火曜: ウォーキング(2～4キロメートル)

水曜: プッシュアップ、アームカール、プランク
レッグレイズ

木曜: オフ

金曜: スクワット、ヒップリフト、コブラ、
アブダクション

土曜: 散歩orジョギング

日曜: オフ

食事

- お菓子等の間食を止める
- 腹八分目にする
- 糖質の多い物を減らし、高タンパクの食事に変えて行く
- 食事制限する日を3日ほど設ける