

- 食事制限ダイエットをしたことがある
- 食事を減らしても痩せない
- エステでダイエットの施術を受けたことがある
- ダイエット成功後リバウンドした経験がある
- ダイエット歴を教えてください（ 年 ）

- 食べるのが早い、よく噛まない
 - 食べる時に背中が丸まっている
 - 栄養のバランスはあまり気にしない
 - 野菜は好んで食べない
 - 野菜を好んでよく食べる
 - 果物を食べる習慣がある
 - 朝ご飯を食べないことが多い
 - 基本的に朝ごはんは食べる
- 朝ごはんの定番メニューを教えてください
()

- 週に3〜4回は外食をする
- 白米、パン、パスタなど炭水化物が好き
- 菓子やケーキなど甘い食べ物が好き
- 揚げ物や天ぷらが好き
- 魚よりも肉を多く食べる
- ベーコン、ソーセージ、ハムなどをよく食べる
- 朝ごはんはパンが多い
- マヨネーズをかけることが多い
- 野菜は市販のドレッシングをかけて食べる
- 間食が習慣になっている

- 濃い味や塩気のあるものが好き
- コーヒーを飲む（ 1日 回 ）
- コーヒーや紅茶には砂糖やミルクを入れる
- お酒を飲む（ 週に 回 ）
- 水分補給は清涼飲料水が多い
- 水は1日にどれくらい飲みますか（ ℓ ）
- 車での移動が多い
- 運動はあまり好きではない
- ストレスを感じるが多い
- 日常的にストレッチや運動をする習慣がない

- 夕食後に何か食べることがある
- 毎晩よく眠れる
- 寝付きが悪く、寝たり起きたりを繰り返す
- 夕食の時間は何時頃ですか？（ 時 ）
- 普段の就寝時間（ 時 ）
- 普段の起床時間（ 時 ）
- 家の部屋は散らかっていることが多い

- 肌や髪が乾燥している
- くま、しみ、そばかすができやすい
- 肩こり、腰痛がある
- めまいや立ちくらみをすることがある
- 便秘ぎみ
- 寝ていて足がつることがある
- 生理の血に塊が混ざる、生理痛が重い
- 冷房の冷えに弱い
- 顔や肌がくすんでいる
- 手、足、指先が冷える
- かすみ目や疲れ目がある

- 足がむくみやすい
- おなか周りを触って冷たい
- にきびや吹き出物ができやすい
- 冷え性
- 体が常に重だるい
- 全体的に筋肉量が少ない
- 雨や曇りの日は体調が悪い
- 胃もたれしやすい
- おなか周りに脂肪がつきやすい
- 下痢や軟便になりやすい
- 白髪が増えた

