

# 10日間のリセットプログラム

# KETOPIA

## ビフォア&アフターチェックリスト

下記の書式を活用してキートピアの10日間のリセットプログラムの開始前と開始後のあなたの変化を確認しましょう。

ビフォア&アフターの写真を取られることをお勧めします。その写真は自身の参考用として、またビフォア&アフターの公式サイト用\*としてご使用いただけます。あなたの進捗状況が目に見てわかるような体にフィットする服を着たあなたの正面写真と側面写真をとってください。同じ照明で、同じカメラ、同じメイク、同じ大きさ、同じ角度で写真をとってください。

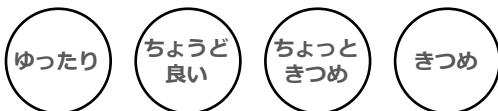
## ビフォア

私の健康/ウエイトマネジメントにおける目標:

---

---

服のフィット感:



私のエネルギーレベル?



“頭のさえ”度合いは?



私の現在の体重は: \_\_\_\_\_

体脂肪率は: \_\_\_\_\_

### 測定内容

上腕: \_\_\_\_\_

バスト: \_\_\_\_\_

胴囲: \_\_\_\_\_

太腿囲: \_\_\_\_\_

その他コメント: \_\_\_\_\_

---

---

## アフター

私の健康/ウェイトマネジメントにおける目標:

---

---

服のフィット感:



私のエネルギーレベル?



“頭のさえ”度合いは?



私の現在の体重は: \_\_\_\_\_

体脂肪率は: \_\_\_\_\_

### 測定内容

上腕: \_\_\_\_\_

バスト: \_\_\_\_\_

胴囲: \_\_\_\_\_

太腿囲: \_\_\_\_\_

その他コメント: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_