年　月

今月頭の自分

体重	体脂肪率	腹囲
kg	%	cm

+2kg
kg

+1kg
kg

±0kg
kg

−1kg
kg

−2kg
kg

−3kg
kg

−4kg
kg

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
いいわけ													
何かしらの運動をしたか？													

76bitCafe式

計るだけダイエット記録用紙

●カ月後の目標

体重	体脂肪率	腹囲
kg	%	cm

15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31