76bitCafe式

計るだけダイエット 記録用紙

年　　月

今月頭の自分		
体重 kg	体脂肪率 %	腹囲 cm

●カ月後の目標		
体重 kg	体脂肪率 %	腹囲 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	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
いいわけ																														
何かしらの運動をしたか？																														