

体重日記

※体重を測定するときは、なるべく同じ時間、同じ様な服装で計りましょう。

月		日付																															
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16	
曜日		朝 夜		朝 夜		朝 夜		朝 夜		朝 夜		朝 夜		朝 夜		朝 夜		朝 夜		朝 夜		朝 夜		朝 夜		朝 夜		朝 夜		朝 夜			
2	kg																																
	kg																																
	kg																																
	kg																																
	kg																																
朝の体重 (kg)																																	
夜の体重 (kg)																																	
歩数 (歩)																																	
できごと運動・言い訳など																																	

