

年 月

現在の自分
体重 kg 腹囲 cm

3か月後の目標
体重 kg 腹囲 cm



さんの計るだけダイエット日記

+1kg
kg

スタート基準体重
kg

現在の体重を
四捨五入した数値

-1kg
kg

-2kg
kg

-3kg
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	
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	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	朝夜	朝夜

言い訳欄

歩数
寝る直前