

年 月

**現在の自分**

体重	腹囲
kg	cm

**3か月後の目標**

体重	腹囲
kg	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**

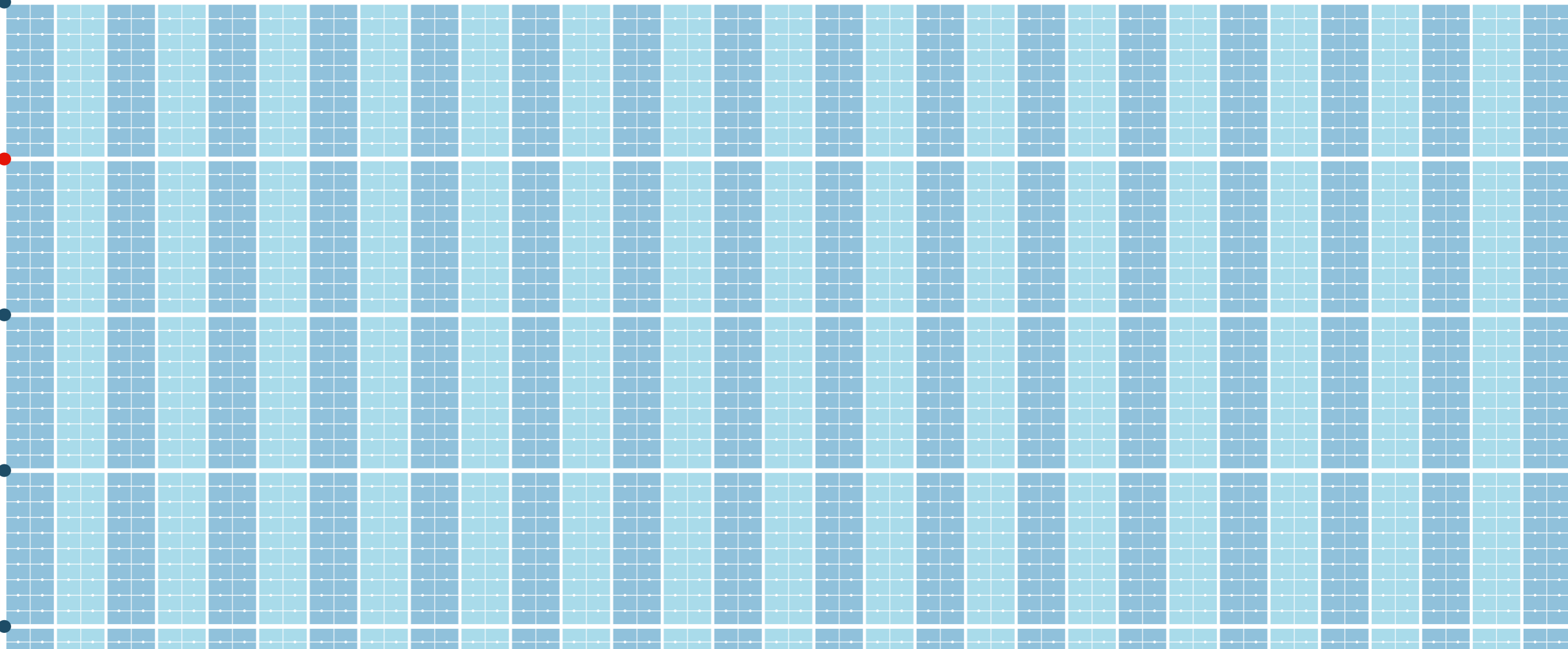
kg

**-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

言い訳欄

歩数  
寝る直前