

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

+1kg  
 kg

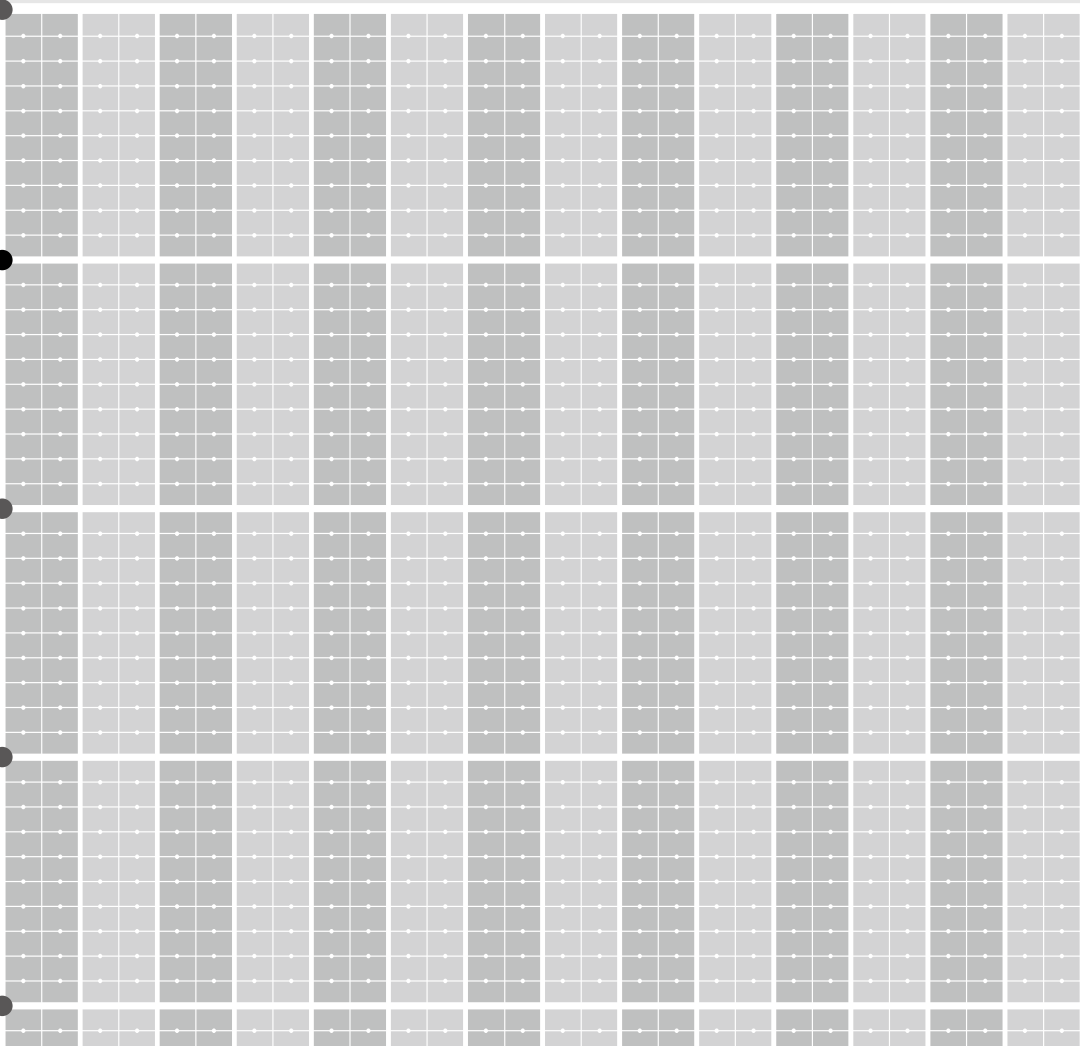
**スタート基準体重**  
 kg

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  
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

