

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

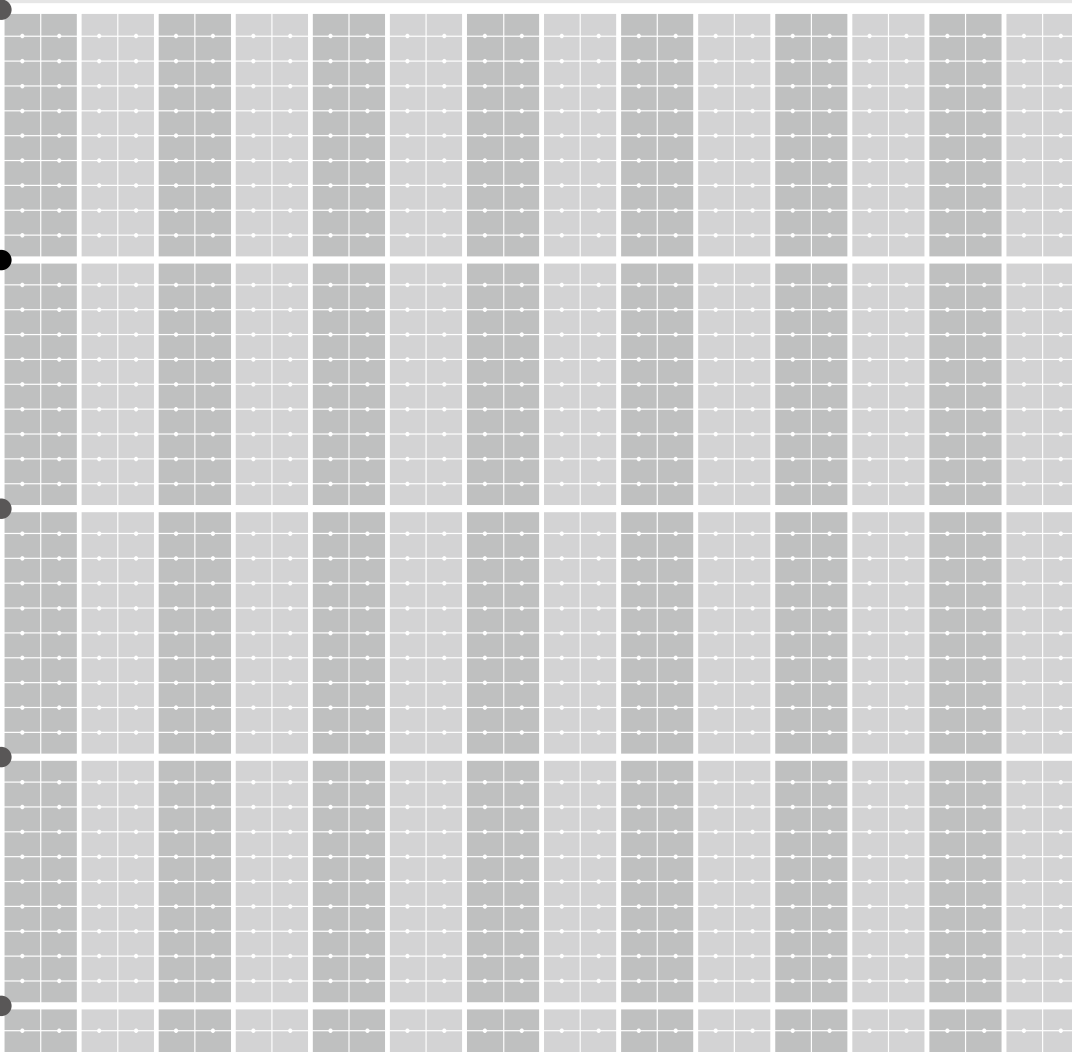
スタート基準体重
 kg

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

よく噛めた
歩数
寝る直前

