

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

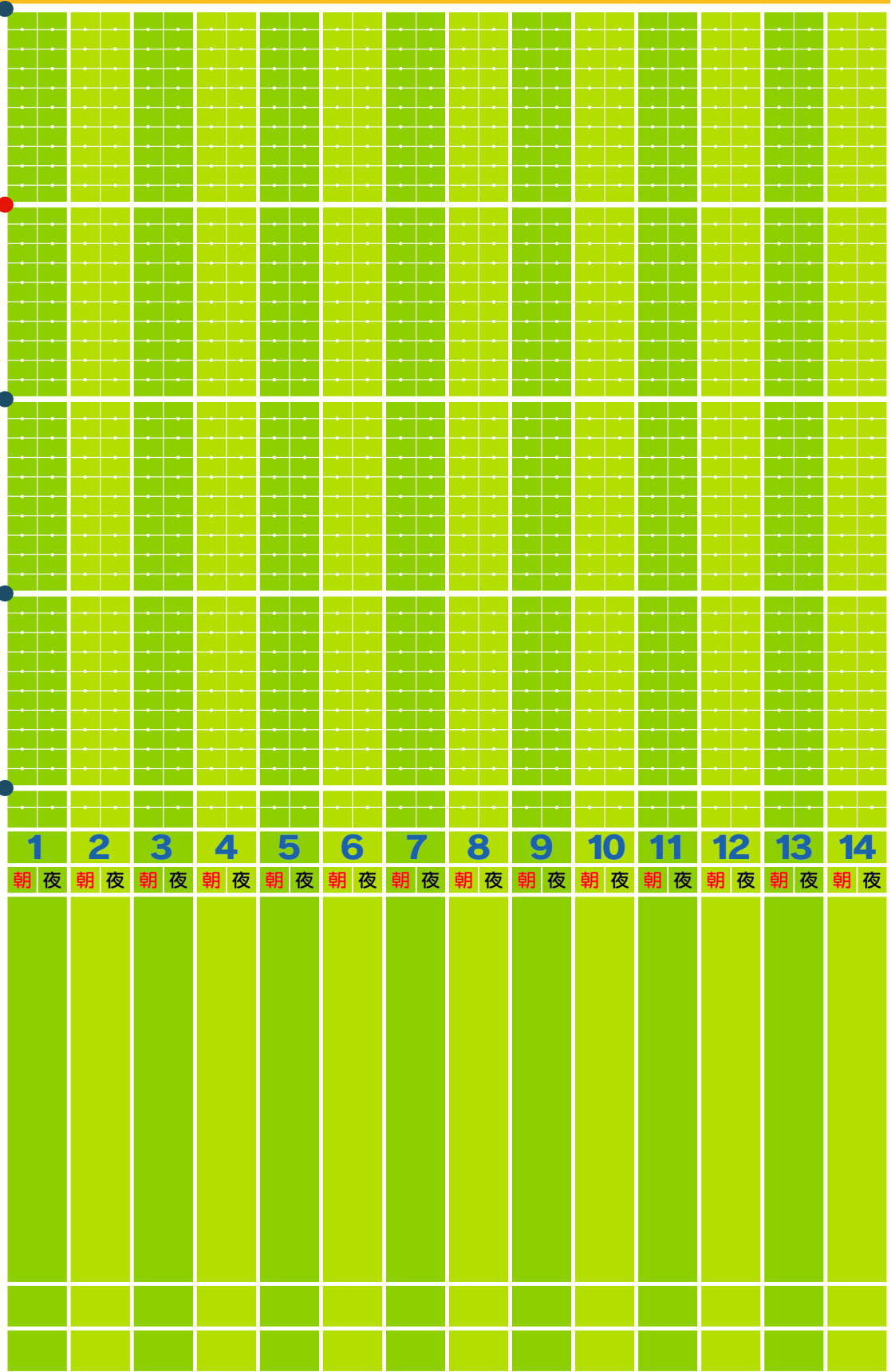
スタート基準体重
 kg

現在の体重を
四捨五入した数値

-1kg
 kg

-2kg
 kg

-3kg
 kg



言い訳欄

歩数
寝る直前



さんの計るだけダイエット日記

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