

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

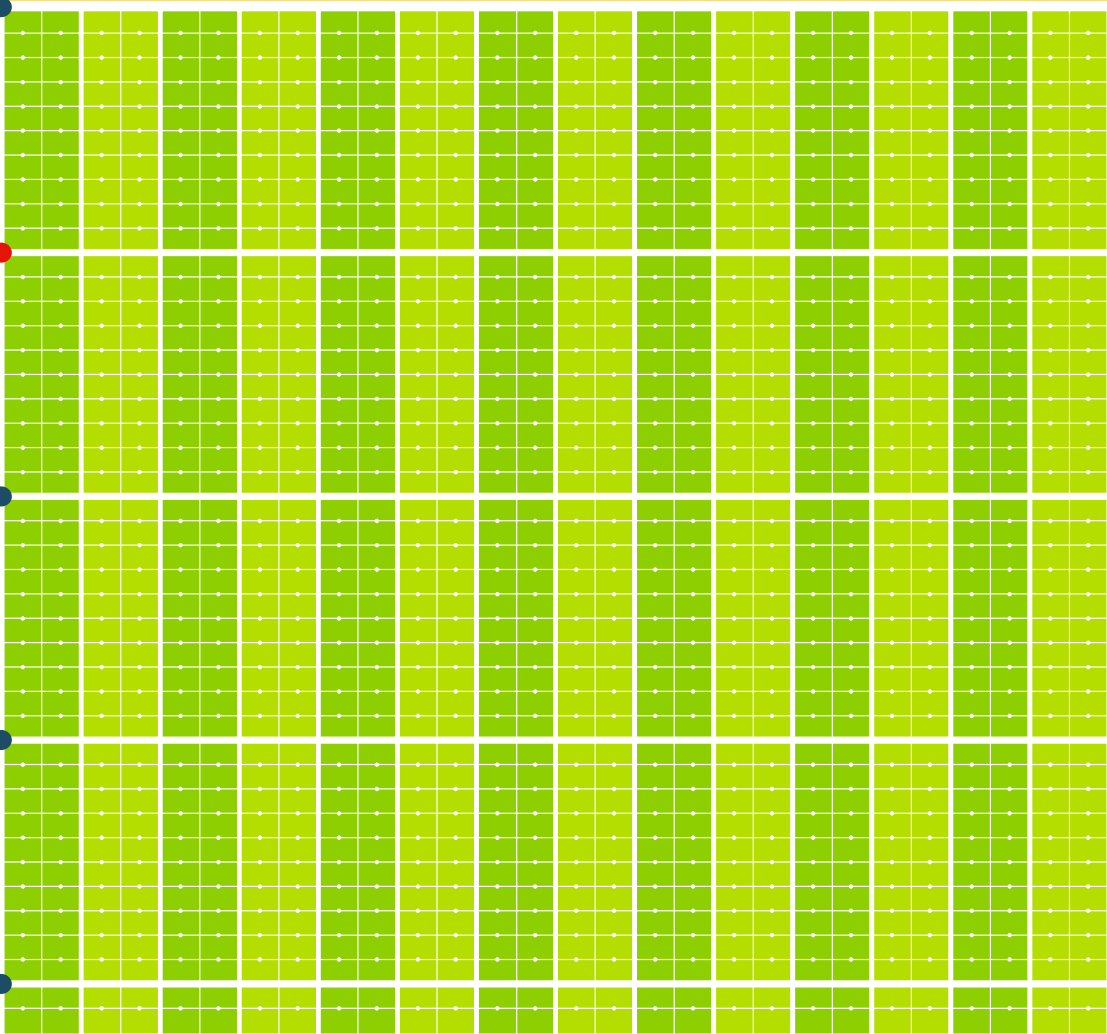
スタート基準体重  
 kg

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

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	朝	夜