

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

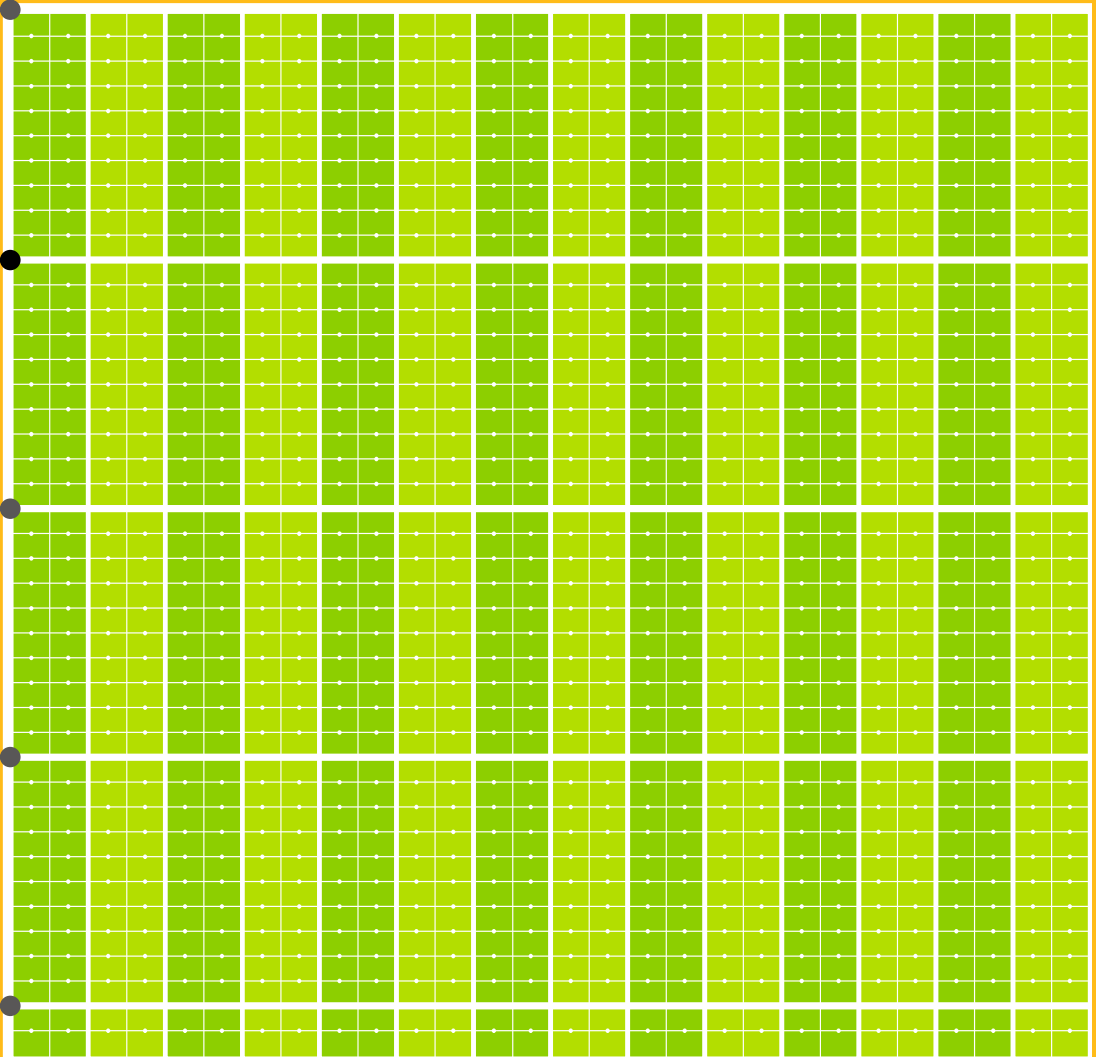
スタート基準体重  
kg

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

よく噛めた  
歩数  
寝る直前

