

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

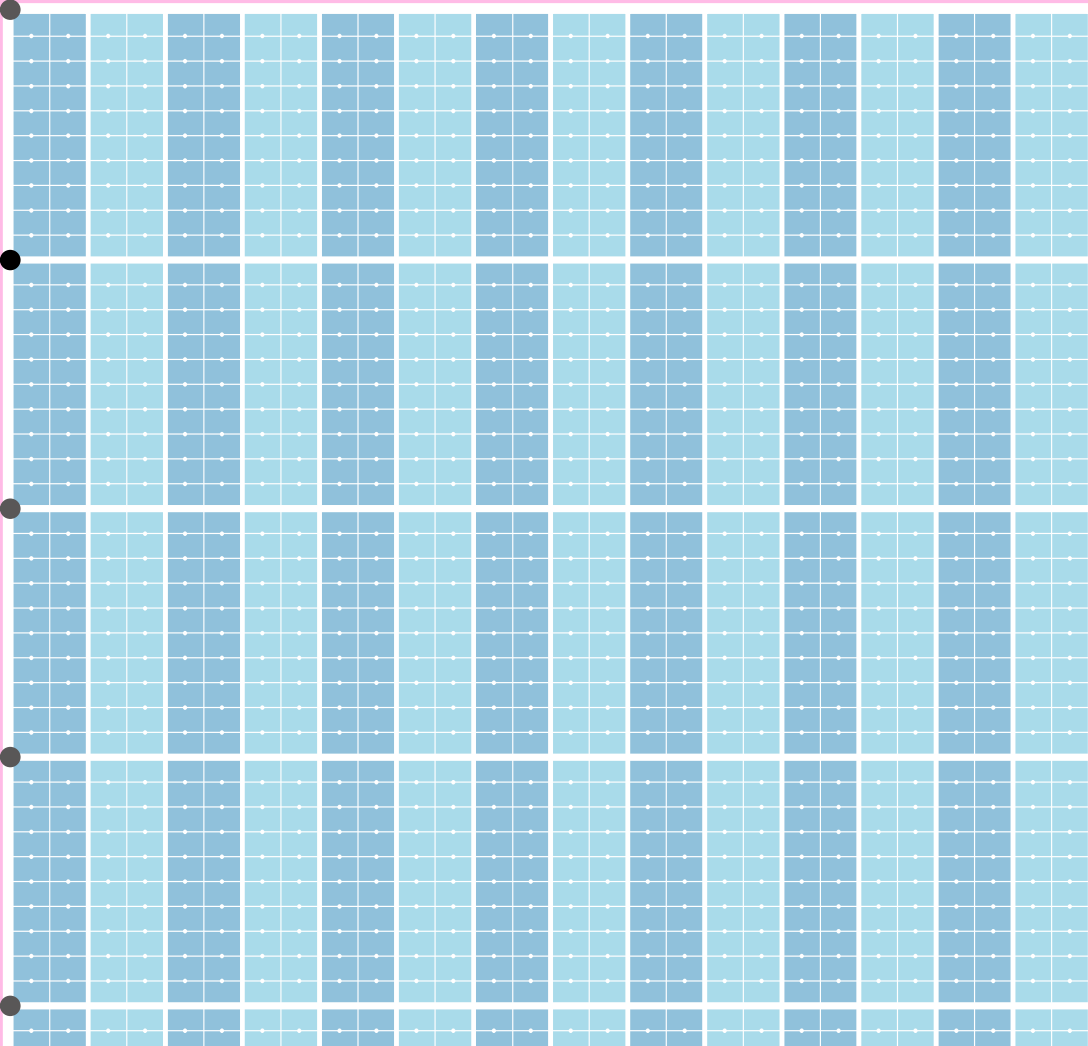
スタート基準体重
kg

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



さんの計るだけダイエット日記

[Grid area for diet diary entries]																	
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
[Large grid area for detailed diet diary entries]																	