

さんの体重記録シート

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	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	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	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜