

2017年 6月 ダイエット記録

日付	朝食前測定		食事・間食・酒 (○×)					便通	運動&MEMO
	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	朝	昼	夜	間食	酒	(○×)	
1 (木)									
2 (金)									
3 (土)									
4 (日)									
5 (月)									
6 (火)									
7 (水)									
8 (木)									
9 (金)									
10 (土)									
11 (日)									
12 (月)									
13 (火)									
14 (水)									
15 (木)									
16 (金)									
17 (土)									
18 (日)									
19 (月)									
20 (火)									
21 (水)									
22 (木)									
23 (金)									
24 (土)									
25 (日)									
26 (月)									
27 (火)									
28 (水)									
29 (木)									
30 (金)									