

年 月 ダイエット記録

日付	朝食前測定		就寝前測定		食事・間食・酒 (○×)					便通	万歩計	運動&MEMO
	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	朝	昼	夜	間食	酒	(○×)	(歩)	
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 ( )												