

月 日 曜日 天気 ()

	体重	体脂肪率	筋肉率
朝食前	kg	%	%
夕食後	kg	%	%

朝食	昼食	夕食	間食・飲み物						
9品目(O)	肉	魚	貝	豆	卵	乳製品	油	海藻	野菜

起床時間

睡眠時間

時間

体調 (良い ・ 普通 ・ 悪い)

便秘 (あり ・ なし)

万歩計

歩

kcal

g

運動 (あり ・ なし)

M ・ (Run ・ Walk)

Km

分

E ・ 筋トレ

N ・ エクササイズ

U ・ その他

MEMO
