2017年　2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(水)									
2(木)									
3(金)									
4(土)									
5(日)									
6(月)									
7(火)									
8(水)									
9(木)									
10(金)									
11(土)									建国記念の日
12(日)									
13(月)									
14(火)									
15(水)									
16(木)									
17(金)									
18(土)									
19(日)									
20(月)									
21(火)									
22(水)									
23(木)									
24(金)									
25(土)									
26(日)									
27(月)									
28(火)									

http://nekonome16.com/