

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