

2017年 8月 ダイエット記録

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