

2019年 1月 月間ダイエット記録(朝のみ測定・kg・%)

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(火)									元旦
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)									成人の日
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)									