

2019年 3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(金)									
2(土)									
3(日)									
4(月)									
5(火)									
6(水)									
7(木)									
8(金)									
9(土)									
10(日)									
11(月)									
12(火)									
13(水)									
14(木)									
15(金)									
16(土)									
17(日)									
18(月)									
19(火)									
20(水)									
21(木)									春分の日
22(金)									
23(土)									
24(日)									
25(月)									
26(火)									
27(水)									
28(木)									
29(金)									
30(土)									
31(日)									