

2019年 5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(水)									天皇の即位の日
2(木)									国民の休日
3(金)									憲法記念日
4(土)									みどりの日
5(日)									こどもの日
6(月)									振替休日
7(火)									
8(水)									
9(木)									
10(金)									
11(土)									
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)									
29(水)									
30(木)									
31(金)									