

2019年 6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(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)									
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)									