

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