

目標体重

kg

目標ウエスト

cm

日付	月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
体重 kg														
ウエスト cm														
体脂肪率 %														
食事・運動・トイレなどのメモ														

日付	月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日	
	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
体重 kg														
ウエスト cm														
体脂肪率 %														
食事・運動・トイレなどのメモ														