体重記録表

目指す体重　　月　　日までに　　kg

DAY	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
日付または曜日																															

+1.0Kg

+0.5Kg

スタート時の体重

Kg

Kg　-1.0Kg

Kg　-2.0Kg