年　月

現在の自分		
体重 kg	腹囲 cm	体脂肪 %

ヵ月後の目標		
体重 kg	腹囲 cm	体脂肪 %

さんの計るだけダイエット

https://chu-rip.com　この用紙のダウンロード ↑

+2kg
kg

+1kg
kg

現在の体重（四捨五入）
スタート基準体重
kg

−1kg
kg

−2kg
kg

−3kg
kg

−4kg
kg

言い訳

なぜ体重が増加してしまったか

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
朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜

Copyright 2023 Chu-rip　https://chu-rip.com