年　月

現在の自分

体重	腹囲
kg	cm
	体脂肪 %

ヵ月後の目標

体重	腹囲
kg	cm
	体脂肪 %

さんの 計るだけダイエット

+2kg
kg

+1kg
kg

スタート基準体重
kg

▲今の体重を四捨五入した数値

−1kg
kg

−2kg
kg

−3kg
kg

−4kg
kg

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

言い訳

Copyright 2018 Chu-rip https://chu-rip.com