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