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

	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 なぜ体重が増加 してしまったか																															

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