

年 月

現在の自分

体重	腹囲	cm
kg	体脂肪	%



ヵ月後の目標

体重	腹囲	cm
kg	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		

言い訳