

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

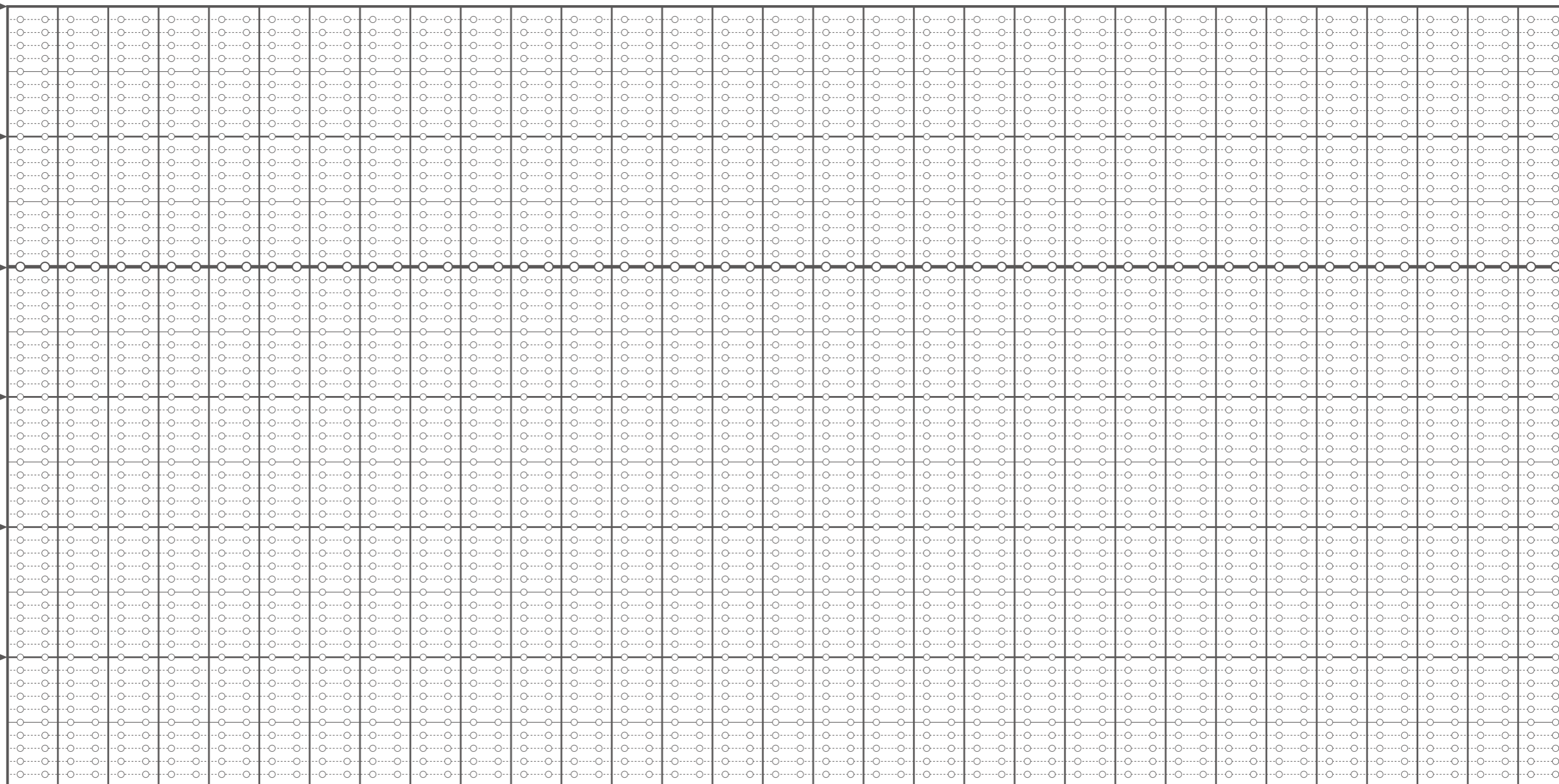
スタート基準体重
kg
▲今の体重を四捨五入した数値

-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

言い訳
