

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



<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

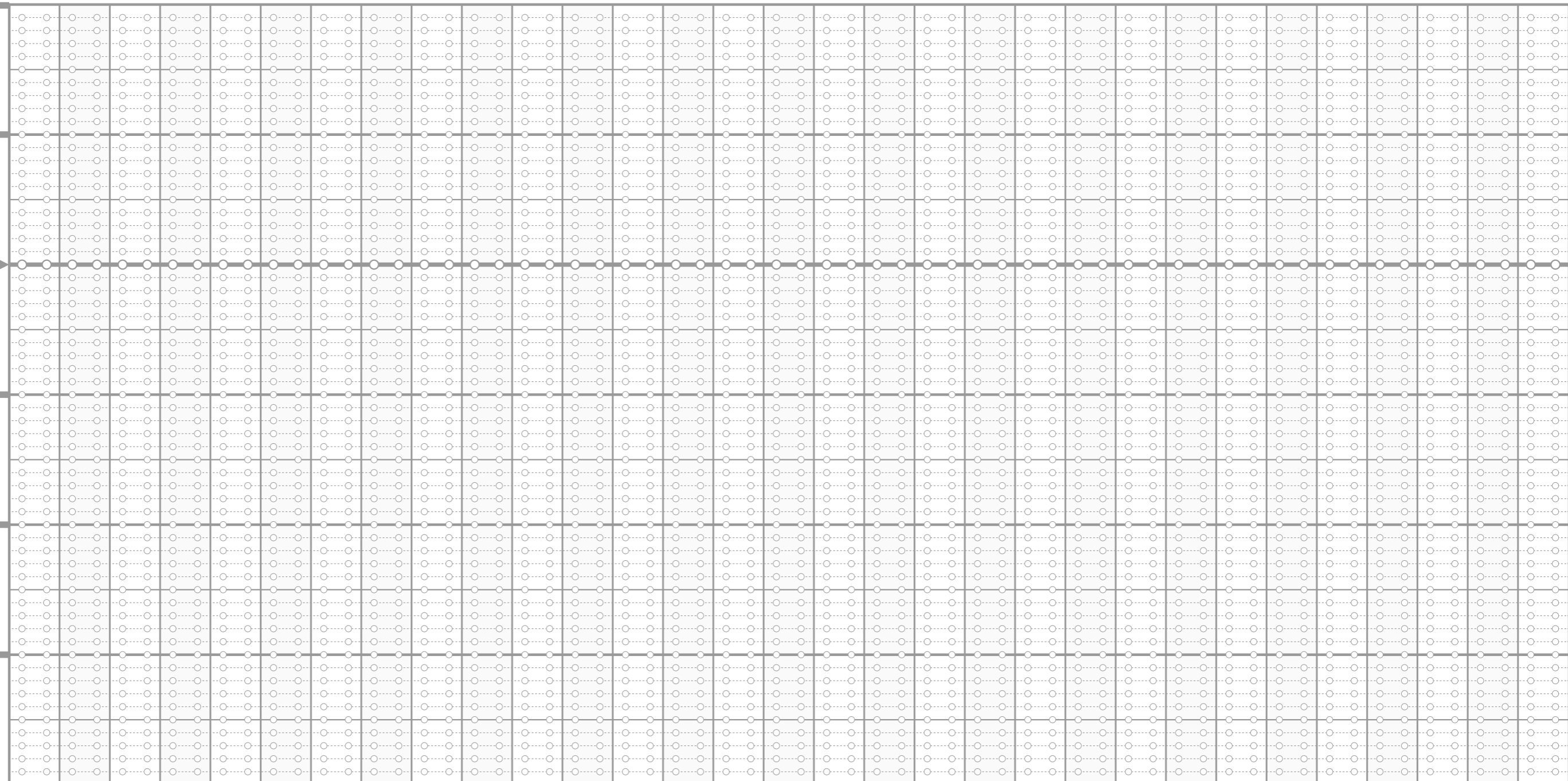
kg

- 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

言い訳

なぜ体重が増加してしまっか