

体重記録表 (記入例)



年 月



現在の体重は...

75 (kg)



あなたの適正体重は？

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = (kg)



目標体重は...

70 (kg)



日にち	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	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	
77 kg																																
76 kg																																
現在の体重 75 kg	75.0	75.1	74.8	74.8	74.5	74.8	74.7																									
74 kg																																
73 kg																																
体重(kg)	75.0	75.1	74.8	74.8	74.5	74.8	74.7																									
メモ		ウォーキングを始めた				ケーキを2個食べた																										