

年 月 日

ダイエットカレンダー

目標体重: Kg

日	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																															
体脂肪率																															
体重																															
<input type="text"/>	<input type="text"/>																														
<input type="text"/>	<input type="text"/>																														
<input type="text"/>	<input type="text"/>																														
<input type="text"/>	<input type="text"/>																														
<input type="text"/>	<input type="text"/>																														
基礎代謝量																															
腹囲																															
運動																															
1日の歩数																															
内臓脂肪																															
標準																															
やや過剰																															
過剰																															

□に体重、体脂肪率の数値を入れ、折れ線は色違いの線で記入してください、1目盛りは0.5、1.0とご自由にお決めください。朝、夜どちらかで時間を決めて測定して下さい。