

week →

week →

week →

日付

重 $+1.5\text{kg}$
kg

kg

時重

kg

下)

重

kg

kg

重

2kg

kg

又七

步数

基礎体重
(朝の体重)

前日比

週間後の
腹囲

C

スタートから

週間後

k

スタートから

_____ kg

(增)

(減)

週間の
自己評価



次の 週間に
チャレンジ！

