□ week →　　□ week →

日付

基礎体重
プラス1kg
kg

スタート時
基礎体重
kg
（小数点以下
四捨五入）

基礎体重
マイナス1kg
kg

基礎体重
マイナス2kg
kg

+1.5kg
+1.0kg
+0.5kg
±0
-0.5kg
-1.0kg
-1.5kg
-2.0kg

／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）	／（　）
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
メモ 言い訳 血圧など	腹囲 cm						腹囲 cm						
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
基礎体重（朝の体重）	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
前日比	(−)50~100g (−)0~50g	(−)50~100g (−)0~50g	(−)50~100g (−)0~50g	(−)50~100g (−)0~50g	(−)50~100g (−)0~50g	(−)50~100g (−)0~50g	(−)50~100g (−)0~50g	(−)50~100g (−)0~50g	(−)50~100g (−)0~50g	(−)50~100g (−)0~50g	(−)50~100g (−)0~50g	(−)50~100g (−)0~50g	(−)50~100g (−)0~50g
	(+)0~100g (+)100g~	(+)0~100g (+)100g~	(+)0~100g (+)100g~	(+)0~100g (+)100g~	(+)0~100g (+)100g~	(+)0~100g (+)100g~	(+)0~100g (+)100g~	(+)0~100g (+)100g~	(+)0~100g (+)100g~	(+)0~100g (+)100g~	(+)0~100g (+)100g~	(+)0~100g (+)100g~	(+)0~100g (+)100g~

□週間後の
腹囲
cm

スタートから
□週間後
kg

スタートから
□.□□kg
増　減

□週間の
自己評価

次の□週間に
チャレンジ！