

【体重記録表】(記入例)

名前: ○ ○ ○

日付	体重(kg)	体脂肪(%)	腹囲(cm)	歩数	飲酒	便通	特筆事項	(-3) 77 kg	(-2) 78 kg	(-1) 79 kg	(現在の体重) 80 kg	(+1) 81 kg	(+2) 82 kg
7/1 (月)	80.0	30.0	90.0	10000	○	○							
7/2 (火)	79.5	30.0	89.5	16000		○							
7/3 (水)	79.2	29.5	89.2	13000									
7/4 (木)	79.2	29.5	89.2	11000	○	○							
7/5 (金)	79.5	29.5	89.5	7000	○	○							
7/6 (土)	79.0	29.0	89.0	7500		○							
7/7 (日)	78.8	29.0	89.2	6000	○								
7/8 (月)	78.9	29.0	89.0	12000		○							
7/9 (火)	78.7	28.5	89.0	10000	○	○							
7/10 (水)													
7/11 (木)													
7/12 (金)													
7/13 (土)													
7/14 (日)													
7/15 (月)													
7/16 (火)													
7/17 (水)													
7/18 (木)													
7/19 (金)													
7/20 (土)													
7/21 (日)													
7/22 (月)													
7/23 (火)													
7/24 (水)													
7/25 (木)													
7/26 (金)													
7/27 (土)													
7/28 (日)													
7/29 (月)													
7/30 (火)													
7/31 (水)													



