体重・体脂肪率記録（　年　月）

体重	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	体脂肪率
	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	（　）	
	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	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	朝 夜	朝 夜	

kg	%
+1.0	+1.0
+0.5	+0.5
START 0	0 START
−0.5	−0.5
−1.0	−1.0
−1.5	−1.5
−2.0	−2.0
−2.5	−2.5
−3.0	−3.0

言い訳欄

歩数