

ダイエット記録表

年 月

目標	() kg
運動の目標	
食事の目標	
[その他]の目標	

日付	朝		夜		がんばったこと	行動メモ
	体重	体脂肪率	体重	体脂肪率		
1	kg	%	kg	%		
2	kg	%	kg	%		
3	kg	%	kg	%		
4	kg	%	kg	%		
5	kg	%	kg	%		
6	kg	%	kg	%		
7	kg	%	kg	%		
8	kg	%	kg	%		
9	kg	%	kg	%		
10	kg	%	kg	%		
11	kg	%	kg	%		
12	kg	%	kg	%		
13	kg	%	kg	%		
14	kg	%	kg	%		
15	kg	%	kg	%		
16	kg	%	kg	%		
17	kg	%	kg	%		
18	kg	%	kg	%		
19	kg	%	kg	%		
20	kg	%	kg	%		
21	kg	%	kg	%		
22	kg	%	kg	%		
23	kg	%	kg	%		
24	kg	%	kg	%		
25	kg	%	kg	%		
26	kg	%	kg	%		
27	kg	%	kg	%		
28	kg	%	kg	%		
29	kg	%	kg	%		
30	kg	%	kg	%		
31	kg	%	kg	%		