

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	%		