～効果が見えて楽しくなる～

つけてみよう★体重日記

年　月

週1回以上、できれば毎日はかってみましょう！
1か月に1kg程度のペースでの減量を守りましょう。

岩出市

	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
曜日																															
＋1.5kg																															
＋1.0kg																															
＋0.5kg																															
kg																															
－0.5kg																															
－1.0kg																															
－1.5kg																															
－2.0kg																															
－2.5kg																															
血圧の記録（mmHg）	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
腹囲（cm）																															
今月の目標 ①																															
今月の目標 ②																															
今月の目標 ③																															
ひとことメモ																															