体重チェック表＆食事日記

日付

単位　kg	月　日				日				日				日				日				日				日			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

１・・・起床後
２・・・夕食前
３・・・夕食後
４・・・就寝前

ダイエット開始時データ
開始日
開始時体重　　kg
開始時体脂肪率　　％
開始時　アンダーバスト
開始時　ウェスト
開始時　太もも
開始時　ふくらはぎ

ダイエット目標
終了日
体重　　kg
体脂肪率　　％
アンダーバスト
ウェスト
太もも
ふくらはぎ

食事記録

朝食							
昼食							
夕食							
間食							
運動記録							

毎日摂取するもの