グラフ化体重日記

目標体重＿＿＿＿Kg

測定時間
朝 ⇨ 朝食前
夕 ⇨ 夕食直後（外食時は帰宅直後）
または寝る前

( )kg
0.5
( )kg
0.5
( )kg
0.5
( )kg
0.5
( )kg

日目	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
朝夕	朝	夕	朝	夕	朝