

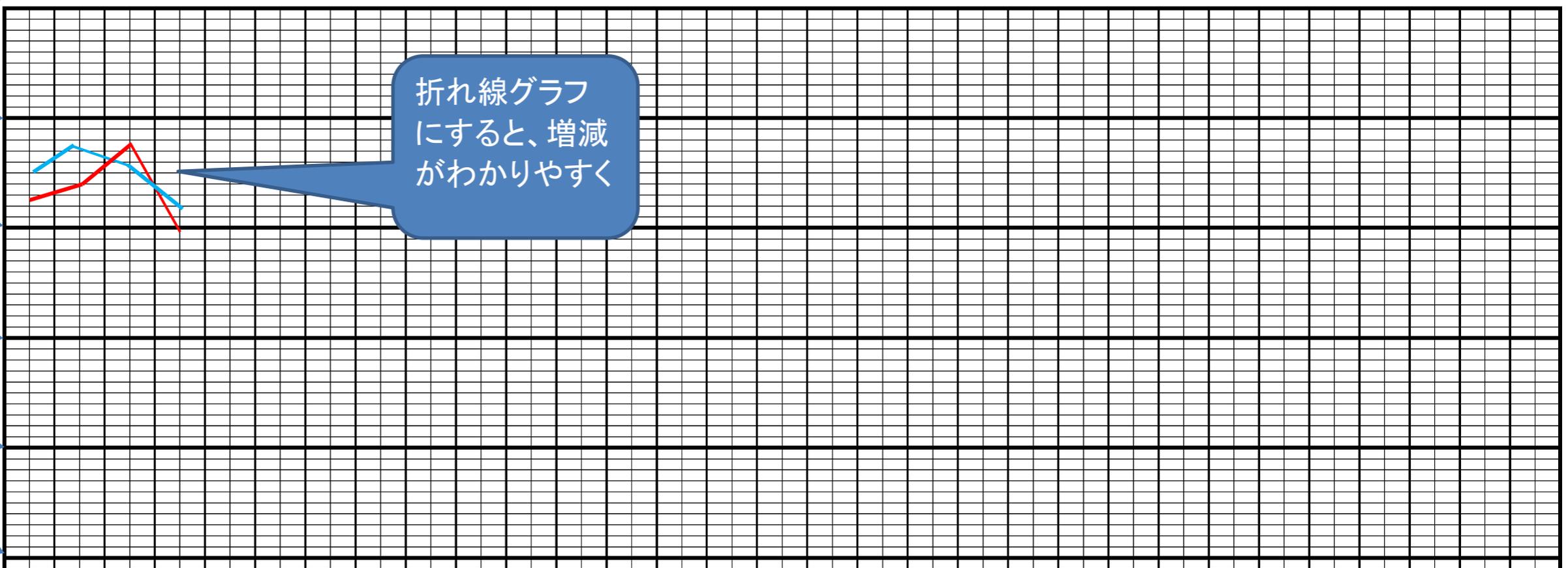
記載例

体重記録表

年 月

氏名

- +2kg
67kg
- +1kg
66kg
- スタート基準体重
65kg
- 1kg
64kg
- 2kg
63kg
- 3kg
62kg



日にち	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	65.2	65.4	65.8	65																											
夜	65.6	65.8	65.6	65.2																											
運動			ウォーキング60分																												
言い訳欄		友達と食べ放題に行った																													

言い訳欄の活用
記録し続けると何をすると体重が増え、何をすると体重が減る

旅行や外食などおいしいものをたくさん食べたら、1週間くらいで、元の体重にもどすように

