今日から始める体重記録表（　　月）

うれしいことに今日は毎日やってくる

体脂肪%　体重kg

.0　.0
.5　.5
.0　.0
.5　.5
.0　.0
.5　.5
.0　.0
.5　.5

日	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																															
朝 体　重(○)																															
朝 体脂肪(△)																															
夜 体　重(●)																															
夜 体脂肪(▲)																															
言い訳																															