

体重記録表

◎なるべく毎日決まった条件で測定しましょう

名前 (



月		日 曜日																		
体重 (kg)	+ 2 kg																			
	+ 1 kg																			
	現在の体重																			
	kg																			
	- 1 kg																			
	- 2 kg																			
	- 3 kg																			
	実施したこと																			
	今日の体調 (○ △ ×)																			
	生活メモ																			

