記録用紙

kg
+2kg

kg
+1kg

現在の体重
kg

kg
−1kg

kg
−2kg

kg
−3kg

	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩
月　日	／		／		／		／		／		／		／	
歩　数	歩		歩		歩		歩		歩		歩		歩	
筋トレ/ジム														
皿の数														
一言														