氏名

**スタート時**
体重 kg　腹囲 cm

# ● 体重記録票 ●

**ヶ月後の成果**
体重 kg　腹囲 cm

**目標のチェック**
〇できた
△だいたいできた
×できなかった

+2Kg .0 Kg
+1Kg .0 Kg
月始めの体重 .0 Kg
-1Kg .0 Kg
-2Kg .0 Kg

+2 / +1.5 / 1 / 0.5 / 0 / -0.5 / -1 / -1.5 / -2

| 日にち【　月】 | 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 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 | 朝 夜 |
| 曜　日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食事や運動の目標 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 感想・メモ・言い訳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

自由に書きましょう