年　現在の体重　　kg　腹囲　　cm　⇒　3ヶ月後の体重　　kg　腹囲　　cm

計るだけダイエット日記

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
+1kg																															
+0.9																															
+0.8																															
+0.7																															
+0.6																															
+0.5																															
+0.4																															
+0.3																															
+0.2																															
+0.1																															
kg 0																															
-0.1																															
-0.2																															
-0.3																															
-0.4																															
-0.5																															
-0.6																															
-0.7																															
-0.8																															
-0.9																															
kg -1kg																															
-1.1																															
-1.2																															
-1.3																															
-1.4																															
-1.5																															
-1.6																															
-1.7																															
-1.8																															
-1.9																															
kg -2kg																															
-2.1																															
-2.2																															
-2.3																															
-2.4																															
-2.5																															
-2.6																															
-2.7																															
-2.8																															
-2.9																															
kg -3kg																															
-3.1																															
-3.2																															
-3.3																															
-3.4																															
-3.5																															
-3.6																															
-3.7																															
-3.8																															
-3.9																															
kg -4kg																															
-4.1																															
-4.2																															
-4.3																															
-4.4																															
-4.5																															
-4.6																															
-4.7																															
-4.8																															
-4.9																															
kg -5kg																															
-5.1																															
-5.2																															
-5.3																															
-5.4																															
-5.5																															
-5.6																															
-5.7																															
-5.8																															
-5.9																															
kg -6kg																															
-6.1																															
-6.2																															
-6.3																															
-6.4																															
-6.5																															
-6.6																															
-6.7																															
-6.8																															
-6.9																															
kg -7kg																															
-7.1																															
-7.2																															
-7.3																															
-7.4																															
-7.5																															
-7.6																															
-7.7																															
-7.8																															
-7.9																															
kg -8kg																															

		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	体重																															
	体脂肪																															
夜	体重																															
	体脂肪																															
言い訳欄																																
歩数																																

※ 赤ライン：スタート基準体重（四捨五入）　体重が増えたら言い訳記入

Copyright©2010 Cosmos Health Clinic