グラフ化体重日記（1日1回体重を計ります！）

別府市

か 月 目

初日　　kg → 最終日　　kg

氏　名

行動目標/月/日	／																													
①																														
②																														
③																														
体重（kg）																														
+1 kg スタート時の体重 kg -1 kg -2 kg ◎ひと目盛り100ｇ単位で記入 ◎毎日決まった時間で記入																														
MEMO																														