

体重チェックシート

体重の量りかた

- ◆毎日決まった時間帯に1日2回量りましょう。
- ◆できるだけ軽装で、季節に関係ない服装で量りましょう。



あなたの目標体重は？

kg

いつまでに？

年 月 日



年 月

★一目盛り 200gです。

No.

計測日																														
<input type="checkbox"/>																														
<input type="checkbox"/>																														
<input type="checkbox"/>																														
<input type="checkbox"/>																														
<input type="checkbox"/>																														
		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
有・無	便																													
◎ △×	体調																													
目標	食																													
	運動																													
	その他																													
	備考																													