# 体重日記

※ 体重を測定するときは、なるべく同じ時間、同じ様な服装で図りましょう。

| 月 | 日付 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 曜日 | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| | | 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 |
| kg | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝の体重(kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夜の体重(kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歩数（歩） | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 運動・食べ方できごと・言い訳など | | | | | | | | | | | | | | | | | |

月

| 日付 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 曜日 | （　） | （　） | （　） | （　） | （　） | （　） | （　） | （　） | （　） | （　） | （　） | （　） | （　） | （　） | （　） |
| | 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 |
| kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| kg | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝の体重（kg） | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夜の体重（kg） | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歩数（歩） | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 運動・食べ方 できごと・言い訳など | | | | | | | | | | | | | | | |