体重記録表

目標　　kg

71 kg　+2kg
70 kg　+1kg
現在の体重
69 kg
68 kg　-1kg
67 kg　-2kg
66 kg　-3kg

夜
朝

現在の体重から、それぞれ
プラス1kgとプラス2kgの
数値を記入してください

体重測定のタイミングは1日2回
朝：朝食の前、トイレの後
夜：夕食後から寝るまでの間

現在の体重を書いてください
※100g単位は切り捨ててください

現在の体重から、それぞれ
マイナス1kgとマイナス2kg
の数値を記入してください

体重計は、針の体重計よりも、数字が出る100g単位で測れる**デジタル体重計**がおススメです。

月　日	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
曜　日																														
歩　数	2,240 歩	5,670 歩	5,600 歩	1,340 歩	3,240 歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
一言メモ	今日からスタート。歩数計を買った。	友達と昼、お寿司食べに行ってタ方、お茶した。	間食も1回減らせた。ウォーキングもバッチリ！	雨だったので歩かなかった。	2日連続雨。でも、家の中で歩いた。																									

一日のメモを記入しておくと、体重が増える生活、減る生活が分かります