計るだけダイエット

体重測定時間　起床後トイレに行った後　夕食後や就寝前など
毎日だいたい決まった時間に同じ服装で計り、記録しましょう

START

kg

1目盛り100g

私の工夫	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

※『私の工夫』に対して毎日評価してください。　◎：大変良い　○：まあまあ良い　△：あまり良くない　×：まったく悪い