変化が見える！ 朝、夕体重チェック表

- 朝は起床直後、夕方は夕食直後にそれぞれ体重を計り、表に記入して下さい。
- 体重を計るときは、同じ様な服装で測定することをおすすめします。

体重（1目盛＝100g）

kg

kg

スタート
（現在の体重）

kg

kg

kg

日

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕	朝 夕

言い訳欄➡

例：今日は飲み会で食べ過ぎた。
etc.