

日 付		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		
体重	<div><div>1か月後の目標体重</div><div><div></div>kg</div><div><div></div>kg</div><div><div></div>kg</div><div><div></div>kg</div><div><div></div>kg</div><div><div></div>kg</div><div><div></div>kg</div><div><div></div>kg</div><div><div></div>kg</div></div>																																	

1目盛りは、自由に設定できますが、100もしくは200gにすると体重が減る実感があります。
体重は、なるべく毎日同じ時間に量ります。量れなかった日は空欄にします。

生活習慣の改善	計画（達成○、半分達成△、未達成×）																															
	<div><div>・いつ</div><div>・何を</div><div>・どれくらい</div></div> <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>																															
自己評価																																