

生活習慣記録表

ウエストが引き締まってきたぞ!
このページをコピーして記録を続けてみようかな!



月	(日)															
	(曜日)															
身体状況	体重	kg														
	腹囲	cm														
	血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
取組																
運動	近くの外出は歩く *目安：歩いて10分位の距離	歩分														
備考																
	(kg)															
スタート時の体重																
kg																
BMI																
体脂肪率																
%																

1か月後の効果やふりかえり	
身体(体重・腹囲など)	
食事	
運動	
感想	