

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	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	腹囲	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	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	歩分	歩分	歩分	歩分	歩分	歩分	歩分	歩分	歩分	歩分	歩分	歩分	歩分	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	