









体重記録シート

日付																												
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
体重																												
kg																												
kg																												
kg																												
kg																												
kg																												
1週間の振り返り	 GOOD							 GOOD							 GOOD							 GOOD						
	 BAD							 BAD							 BAD							 BAD						

- 1目盛りは0.1kgです
- 測り忘れても、また翌日から記録すれば大丈夫です
- 1週間を振り返って、GOODとBADにそれぞれメモを書いてみましょう（例：外食が多かった、意識して歩いた など）