

# 体重日記

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
曜日	月	火	水	木	金	土	日							
70 kg														
65 kg														
60 kg														
55 kg														
50 kg														
測定	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜	朝 夜
メモ	バイク	朝食 食べ なかった	ウォー キング				模 合 い							
間食		○			○									
飲酒	○													
運動						×								

模合い

よく運動した

記入例

今の体重に近い数字を入れる

やせる体重日記のつけ方

- ・デジタル体重計を用いると、体重の変化がわかりやすい。
- ・朝夜(1日2回)測る。朝はトイレ後。夜は眠る前。
- ・体重と食べ方(太りやすい食べ方、やせる食べ方、運動等)が発見できる。
- ・メモ欄には言い訳を書くのも良いですよ。

体重日記 (            月 )

日目	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
月日																															
曜日																															
kg																															
kg																															
kg																															
kg																															
kg																															
測定	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜	朝夜
✕																															
毛																															
飲酒																															
運動																															