

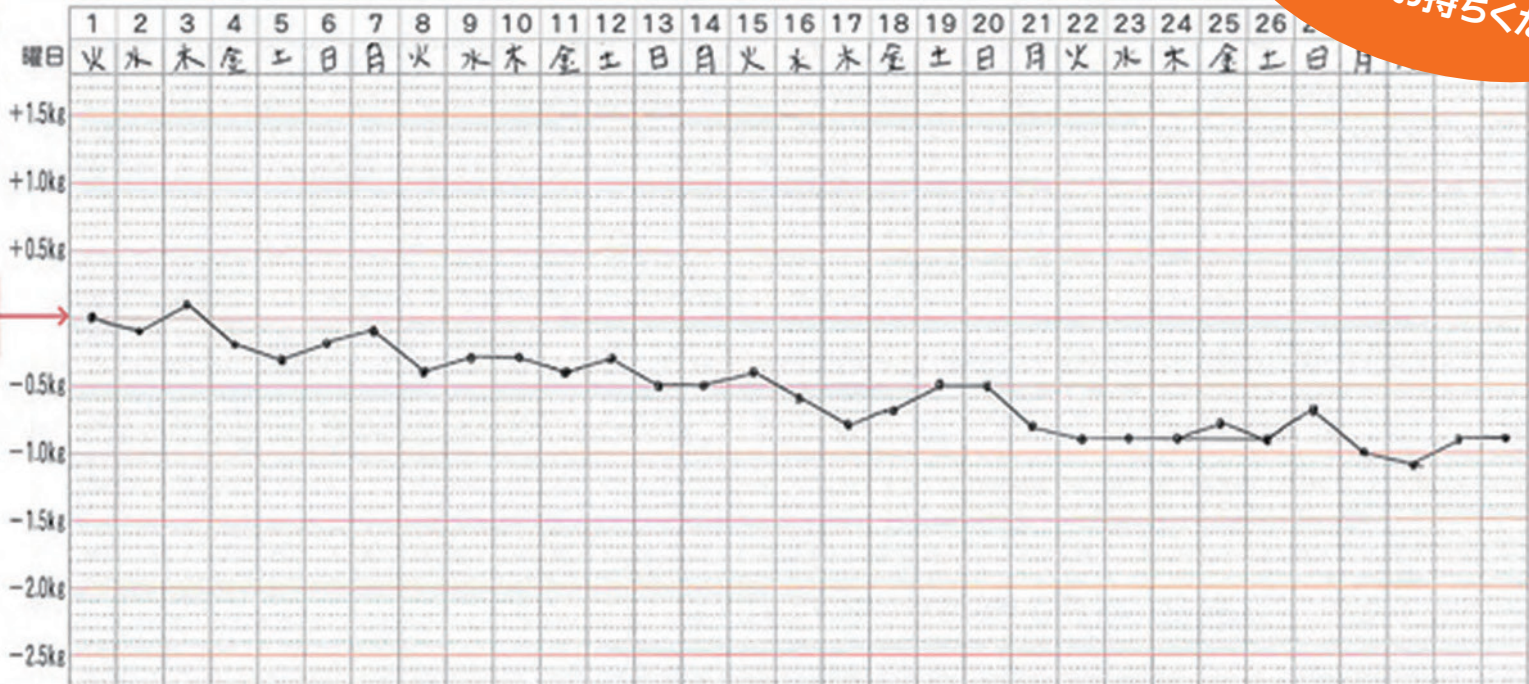
体重、行動目標、歩数等を手書きで記録できる、体重記録表を無料配布しております。  
 体重記録にお役立てください。※以下は記入例となります。記入用紙は裏面をご覧ください。

**体重記録表  
 無料配布中!**  
 ご自由にお持ちください

2012 年 5 月 **体重記録表**

目標体重  
 80 kg

84 kg



※一日減り100gです

行動目標	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	
ウォーキング30分	○	○			○			○	○	○	○		○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
腹八分目にする	○	○			○	○			○	○	○		○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
寝る3時間前食べない	○	○	○	○			○		○	○	○	○		○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
エスカレーター-エレベーター	○	○	○	○			○		○	○	○	○		○	○		○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
歩数																													
メモ			雨の日は歩かない	飲み会					揚げもの残した		残業中菓子をパン		たここしん食べた		昨日(食べ過ぎ)だったので、今朝はウォーキング1時間		餃子食べた		ゴルフ				野菜とたんぱく質を食べるため体調がよい				カゼがみ		ちと体が軽くなった

「体重記録表」は <http://www.fullmedy.net> よりダウンロードできます。または フルメデイトクホ電子版

検索



体重記録表は、株式会社マッシュルームソフトにて製作されています。