

[グラフ化体重日記]

お名前 _____

体重は毎日4回、起床直後、朝食直後、夕食直後、就寝直前に洋服なしで測りましょう！

時間経過	月 日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)	月 日(金)	月 日(土)	月 日(日)														
体重変化																					
1メモリ 200g																					
測るときに 着ている物 にご注意くだ さい	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝前	
便のスッキリ度 (◎・○・△・×)																					
睡眠時間																					
1日の行動 で気づいた 点																					