















TDS[星取表] 一週間を五勝二敗以上で過ごしましょう！ お名前 _____

私の朝晩体重差
g

夜寝る前と朝起きてすぐの体重を測りましょう。

朝の体重と夜の体重差が【朝晩体重差以下】なら勝ち(○)、【朝晩体重差以上】なら負け(●)です

	月 日 (月)		月 日 (火)		月 日 (水)		月 日 (木)		月 日 (金)		月 日 (土)		月 日 (日)	
kg														
kg														
kg														
kg														
kg														
1メモリ 100g														
														
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	今日の勝敗は？ 勝○→ 敗●→		今日の勝敗は？ 勝○→ 敗●→		今日の勝敗は？ 勝○→ 敗●→		今日の勝敗は？ 勝○→ 敗●→		今日の勝敗は？ 勝○→ 敗●→		今日の勝敗は？ 勝○→ 敗●→		今日の勝敗は？ 勝○→ 敗●→	
	memo		memo		memo		memo		memo		memo		memo	

今週の星取り結果はいかがでしたか？ (勝 敗)