

体重をはかろう！

目標体重

kg



kg

	例																																	
日付	8/7	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重(kg)	78																																	
例																																		
79.0 kg		kg																																
78.0 kg		kg																																
77.0 kg		kg																																
76.0 kg		kg																																
75.0 kg		kg																																
体脂肪率																																		
生活状況 (例) 徹夜明け 風邪気味 飲み会 休肝日 など																																		

服装や時間帯などできるだけ同じ条件で測定しましょう！
自分の体重変化の傾向を知るとコントロールしやすいですよ。

