さんの “計るだけダイエット” 実践ダイアリー

体重

kg

kg

kg

kg

kg

日目	1 朝	1 夜	2 朝	2 夜	3 朝	3 夜	4 朝	4 夜	5 朝	5 夜	6 朝	6 夜	7 朝	7 夜	8 朝	8 夜	9 朝	9 夜	10 朝	10 夜	11 朝	11 夜	12 朝	12 夜	13 朝	13 夜	14 朝	14 夜	15 朝	15 夜	16 朝	16 夜	17 朝	17 夜	18 朝	18 夜	19 朝	19 夜	20 朝	20 夜	21 朝	21 夜	22 朝	22 夜	23 朝	23 夜	24 朝	24 夜	25 朝	25 夜	26 朝	26 夜	27 朝	27 夜	28 朝	28 夜	29 朝	29 夜	30 朝	30 夜	31 朝	31 夜
言い訳欄																																																															
歩数																																																															
寝る直前																																																															