記録表

1週間分の用紙です。

+2kg　kg

+1kg　kg

現在の体重

kg

−1kg　kg

−2kg　kg

−3kg　kg

	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩	朝	晩
月／日	／		／		／		／		／		／		／	
一言メモ														