# ★チャレンジ2週間！　計るだけダイエット

★体重を１日２回（朝・晩）、できるだけ毎日同じ条件で計り、折れ線グラフを描いていくだけです。
★体重が増えてしまった時には、自分なりの言い訳を“言い訳欄”に書き込み、ストレスを感じないように、計る習慣をつけることから始めましょう！

体重を計るのは（朝…　　）　（晩…　　）

| 月　日 | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ＋1.0kg | | | | | | | | | | | | | | |
| ＋0.5kg | | | | | | | | | | | | | | |
| スタート体重 kg | | | | | | | | | | | | | | |
| －0.5kg | | | | | | | | | | | | | | |
| －1.0kg | | | | | | | | | | | | | | |
| －1.5kg | | | | | | | | | | | | | | |
| 体脂肪率 | | | | | | | | | | | | | | |
| 言い訳欄 | | | | | | | | | | | | | | |