

# ★チャレンジ1ヶ月！ 計るだけダイエット

目 標

---



---



---

目標の達成

- = 目標通りにできた
- = 半分くらいできた
- x = できなかった



無理は禁物！  
疲れをためない程度  
に頑張ってね！

月 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
+ 1.0kg																												
+ 0.5kg																												
スタート体重																												
kg																												
- 0.5kg																												
- 1.0kg																												
- 1.5kg																												
体脂肪率																												
目 標																												
メモ																												