

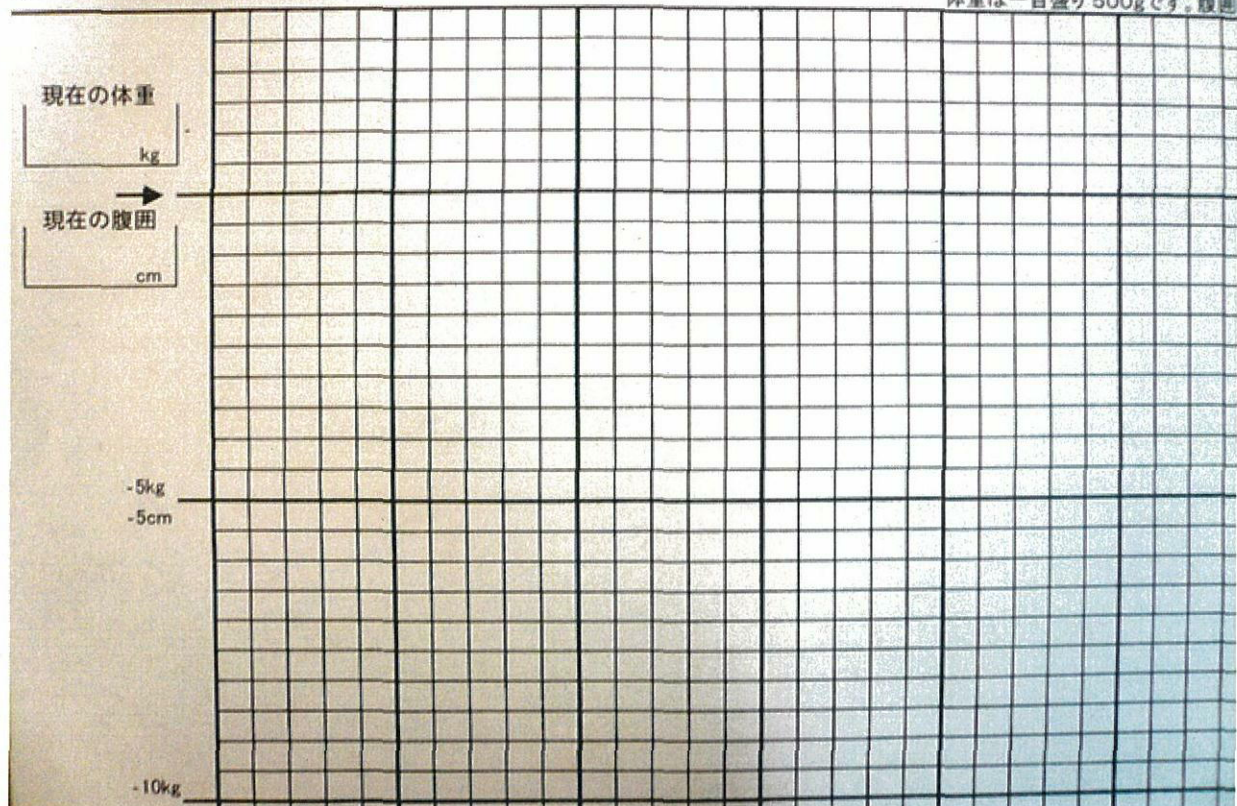
# 自宅コース

## 体重と腹囲の変化記録

☆腹囲は立った状態でおへそ周りを計測しましょう☆

※ 毎日記録しましょう

体重は一目盛り500gです。腹囲



歩数記録票( 年 月 日スタート)

# 自宅コース

※ 毎日記録しましょう

目標とする1日の歩数 8,000 歩/日

1週間で 56,000 歩/週

1週間単位で目標の達成状況を見ていきましょう。

	10,000	20,000	30,000	40,000	50,000	60,000	70,000
記入例	10030 日	8300 月	8670 火	9000 水	7500 木	10200 金	6000 土
第1週目							
第2週目							
第3週目							
第4週目							
第5週目							