
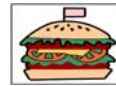


月 日( )生活日記(天気:    )名前( )

今日の状態

体重	体脂肪率	歩数
kg	%	歩

食事記録



時間帯	生活内容	飲食物	備考
(例) 21時30分 ~22時	自宅で夕食	ビール2本(大)、とんかつ、 ポテトサラダ、ご飯	中日が勝ったので、ビール を1本から2本にした

運動記録



時間帯	内容