

年 月 日 (曜日)

体重	kg	体脂肪率	%
ダイエットスタート日から	+ -	kg	

体調

年 月 日 (曜日)

体重	kg	体脂肪率	%
ダイエットスタート日から	+ -	kg	

体調

食事			
朝	:	<input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> タンパク質 <input type="checkbox"/> 炭水化物	kcal P g
昼	:	<input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> タンパク質 <input type="checkbox"/> 炭水化物	kcal P g
夜	:	<input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> タンパク質 <input type="checkbox"/> 炭水化物	kcal P g
間食	:		kcal P g
筋肉痛チェック		合計	kcal P g
胸	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	前も	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
背中	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	内も	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
二の腕	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	後も	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
腹筋	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	おしり	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		睡眠	時間 お通じ Yes · No
		歩数	歩 生理 日目 · No
今日できたこと・できなかったこと・その他メモ			

食事			
朝	:	<input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> タンパク質 <input type="checkbox"/> 炭水化物	kcal P g
昼	:	<input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> タンパク質 <input type="checkbox"/> 炭水化物	kcal P g
夜	:	<input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> タンパク質 <input type="checkbox"/> 炭水化物	kcal P g
間食	:		kcal P g
筋肉痛チェック		合計	kcal P g
胸	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	前も	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
背中	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	内も	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
二の腕	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	後も	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
腹筋	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	おしり	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		睡眠	時間 お通じ Yes · No
		歩数	歩 生理 日目 · No
今日できたこと・できなかったこと・その他メモ			