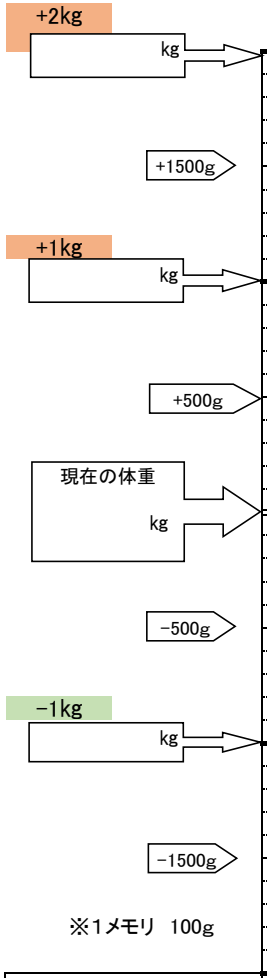
# 体重・歩数記録表

**目標体重　　ｋｇ**

1か月に1～2kgの減量が目安です。無理しすぎないように注意しましょう。




| 月　日 | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 体　重(kg) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 体脂肪率(%) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 腹　囲(cm) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 歩　数(歩) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日記やいいわけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |