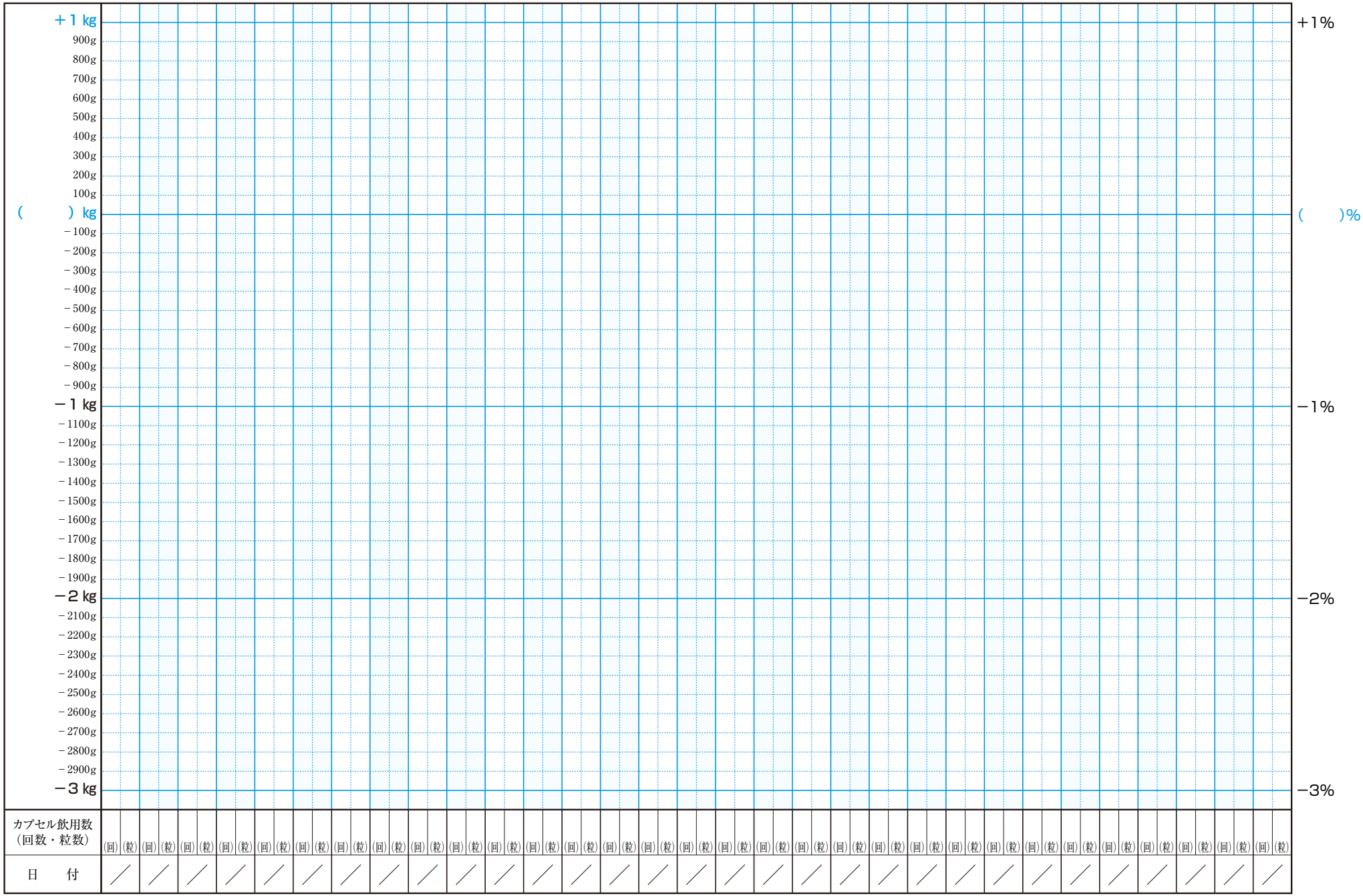

現 在 (　　)月(　　)日現在 (　　)kg　体脂肪(　　)%　ウエスト(　　)cm

1ヶ月後の目標 (　　)kg　体脂肪(　　)%　ウエスト(　　)cm

漢洋堂

www.kanyodo.com

体重(100g単位)

体脂肪率(0.1%単位)

＋1 kg　＋1%
900g
800g
700g
600g
500g
400g
300g
200g
100g
(　　) kg　(　　)%
－100g
－200g
－300g
－400g
－500g
－600g
－700g
－800g
－900g
－1 kg　－1%
－1100g
－1200g
－1300g
－1400g
－1500g
－1600g
－1700g
－1800g
－1900g
－2 kg　－2%
－2100g
－2200g
－2300g
－2400g
－2500g
－2600g
－2700g
－2800g
－2900g
－3 kg　－3%

カプセル飲用数 (回数・粒数)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)	(回)(粒)
日　付	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

※グラフの空きスペースに、ダイエットに関連する事柄を書き込みましょう。（例：カロリー摂取多目、油モノをたくさん食べた、運動した…等）