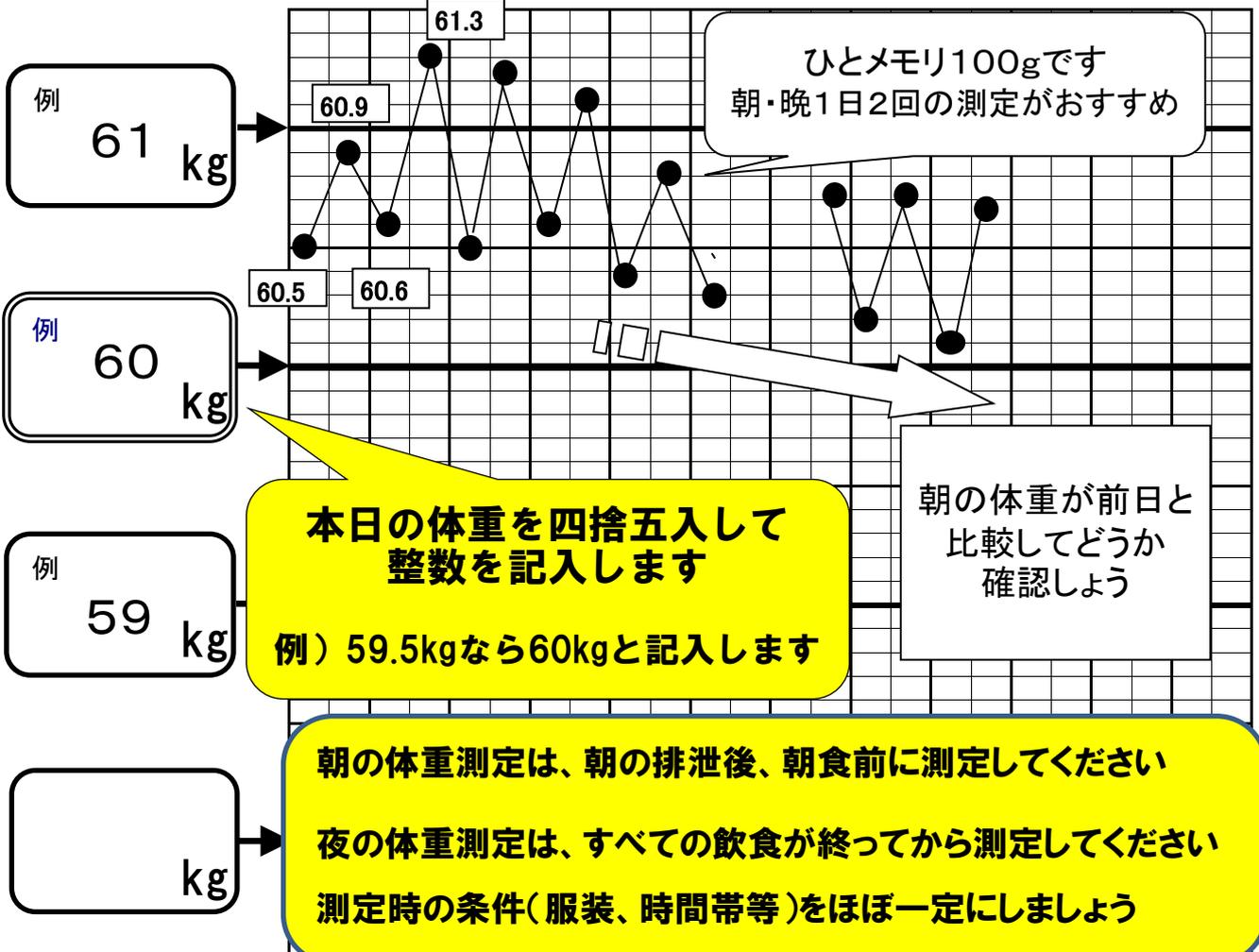


体重記録表の書き方



例 61 kg

例 60 kg

例 59 kg

kg

本日の体重を四捨五入して整数を記入します
 例) 59.5kgなら60kgと記入します

朝の体重測定は、朝の排泄後、朝食前に測定してください
夜の体重測定は、すべての飲食が終わってから測定してください
測定時の条件(服装、時間帯等)をほぼ一定にしましょう

	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
日付																				
曜日																				
歩数	起床時に歩数計をつけて、1日何歩歩いたか夜確認しましょう																			
生活目標	①	① ② ③ 自分の生活目標が実行できたか、マークをつけましょう (できたら○、少しできたら△、できなかったら×)																		
	②																			
	③																			
日々の記録 (今日の出来事、 自分への励まし 等)	例) 夕食は腹八分目を開始、夜9時ごろ飲み会で焼酎を3杯飲んだ等、1行日記に利用してもいいですね																			



