

# グラフ化体重日記

年 月 氏名 目標体重 kg No.

	日			日			日			日			日		
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
( ) kg															
( ) kg															
( ) kg															
二重線 1目盛1kg															
破線 1目盛100g															
( ) kg															
食事の内容 体調の変化															
	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩

※ 1日4回(起床直後・朝食直後・夕食直後・就寝直前)体重を測定し、グラフに記入して下さい。  
 (お手洗いにいく前) (お手洗いをすませた後)

※体重を測定したら○で記入し、前後を線で結んで下さい。

※測定できなかった場合は、線を入れないで下さい(線は中断されます)。