脱！メタボ　チャレンジ日記

現在の体重		目標体重	自己目標
kg	→	kg	

No.

月日	/ / / / / / /	/ / / / / / /	/ / / / / / /	/ / / / / / /	/ / / / / / /
	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
＋1kg ＿＿kg					
基準体重 ＿＿kg					
－1kg ＿＿kg					
－2kg ＿＿kg					
－3kg ＿＿kg					
体重（朝）					
体重（夕）					
血圧（朝）	/ / / / / / /	/ / / / / / /	/ / / / / / /	/ / / / / / /	/ / / / / / /
血圧（夕）	/ / / / / / /	/ / / / / / /	/ / / / / / /	/ / / / / / /	/ / / / / / /
歩数					
目標					
目標					
日記					