

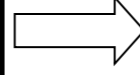


脱！メタボ チャレンジ日記



現在の体重

kg



目標体重

kg

自己目標

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)																																			
血压(朝)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血压(夕)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数																																			
目標																																			
日記																																			

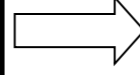


脱！メタボ チャレンジ日記



現在の体重

kg



目標体重

kg

自己目標

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)																																			
血压(朝)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
血压(夕)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
歩数																																			
目標																																			
日記																																			