[グラフ化体重日記]

お名前　　様

時間経過 / 体重変化	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日	月　日
1メモリ 200g							
やめること							
増やすこと							
洋服ナシで測定しましょう	起床直後 / 朝食直後 / 夕食直後 / 就寝直前	起床直後 / 朝食直後 / 夕食直後 / 就寝直前	起床直後 / 朝食直後 / 夕食直後 / 就寝直前	起床直後 / 朝食直後 / 夕食直後 / 就寝直前	起床直後 / 朝食直後 / 夕食直後 / 就寝直前	起床直後 / 朝食直後 / 夕食直後 / 就寝直前	起床直後 / 朝食直後 / 夕食直後 / 就寝直前
便のスッキリ度（◎・○・△・×）							
ジュースタイプ	朝　昼　夜	朝　昼　夜	朝　昼　夜	朝　昼　夜	朝　昼　夜	朝　昼　夜	朝　昼　夜
粒タイプ 飲用時間							時
							時
合計回数	回	回	回	回	回	回	回
睡眠時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
気づいた事 やったこと いいわけ などなど							