CLA ヨーグルト

体重管理シート（　月）

現在の体重：　　kg ➡ **目標の体重：　　kg**

目標期間：　ヶ月

～MEMO～

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
体重（kg） 90 80 70 60 50 40 30																															
測定値																															
体脂肪（%） 30 20 10																															
測定値																															