適正体重をこころがけましょう

《適正体重》の計算＝身長(　　)ｍ × 身長(　　)ｍ × 22 ＝《　　》kg

年　　月

現在の自分		3ヶ月後の目標	
体重　　kg	腹囲　　cm	体重　　kg	腹囲　　cm

さんの体重記録

＋　kg
kg

スタート時体重
kg

－　kg
kg

－　kg
kg

日付																														
毎日実行すること																														
①																														
②																														
③																														
気がついた事がんばった事等記入欄																														
歩　数																														

◎実行したいと思うものを3つ位あげ、実行出来たら〇、出来なかったら×を毎日記入する。言い訳等もあれば書く。