ダイエットチェックシート

開始時点の体重、腹囲と目標	体　重	目標体重	腹　囲	目標腹囲
	kg	kg	cm	cm

日　付	体　重	目標体重との差	腹　囲	目標腹囲との差
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
月　　日(　)	kg	kg	cm	cm
結　果	kg	kg	cm	cm

ー今月の目標ー

ー方法ー

食事

運動

ー目標達成についてー

達成できたときの自分へのご褒美

できなかった反省点