

オリジナル レコーディング ダイエットシート

〈お客様番号〉

〈ご登録の電話番号〉

〈お名前〉

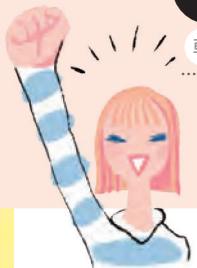
始めて カ月目	1ヵ月後の 目標体重
スタート時の体重 kg	kg

目標
今月がんばること

1ヵ月後の体重
kg

今月の感想

Start!



DAY 1 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 2 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 3 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 4 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 5 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 6 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 7 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 8 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

1日3回の習慣をお忘れなく!



便通が良くなってきたら
体質改善へ第一歩!

DAY 16 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 15 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 14 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 13 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 12 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 11 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 10 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 9 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

体質改善を
目指そう!

継続は力なり!
がんばって記録を
つけましょう!



脂質の代謝が
活発に!

DAY 17 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 18 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 19 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 20 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 21 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 22 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 23 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg	DAY 24 月 日 朝 昼 夜 Memo Kg
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

ナイスファイト
明日からも
がんばりましょう!



あともう
ひとがんばり!

